CALEA SPIRITUALĂ

YOGA

OSHO

II 384. 666

EDITURA MIX

Colecția „OSHO“

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BIBL. CENTR. UNIV.
„M. EMINESCU" IAŞI
II 384. 666

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CALEA SPIRITUALĂ YOGA

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

460655

CALEA SPIRITUALĂ YOGA

OSHO

Traducere: Cristian Hanu

ALE

411200
B.C.U. IASI

EDITURA MIX
Braşov

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Culegere: Cristian Hanu
Tehnoredactare şi copertă: Elena David
Consilier editorial: Florin Zamfir

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
OSHO
Calea spirituală Yoga / Osho. - Braşov : Mix, 2006
ISBN (10) 973-8471-53-2 ; ISBN (13) 978-973-8471-53-5

294.527

Copyright © 2002 Osho International Foundation, Switzerland www.osho.com
All rights reserved.
OSHO is a registered trademark of Osho International Foundation.

The material in this book is a selection of excerpts of an original discourse series **Yoga: The Science of the Soul** by Osho given to a live audience. All of the Osho discourses have been published in full as books, and are also available as original audio recordings. Audio recordings and the complete text archive can be found via online OSHO Library at www.osho.com.

For more information: **www.osho.com**
a comprehensive web site in several languages that includes an online tour of the Meditation Resort and a calendar of its course offerings, a catalogue of books and tapes, a list of Osho information centers worldwide, and selectons from Osho's talks.
Osho International – New York, e-mail: oshointernational@oshointernational.com, www.osho.com/oshointernational

Copyright © 2006 Editura Mix.
Toate drepturile asupra prezentei ediţii în limba română aparţin în exclusivitate Editurii Mix.
Pentru informaţii actuale şi comenzi vizitaţi site-ul nostru
www.edituramix.ro
sau contactaţi-ne la:
tel.: 0720 499494; fax: 0720 112117
e-mail: comenzi@edituramix.ro

ISBN (10) 973-8471-53-2 ; ISBN (13) 978-973-8471-53-5

Tiparul executat la S.C. GRIDSOLO RO S. R. L.
Tel: 0268 313 355
E-mail: gridsolo@tiposerv.ro

- 5. IUI. 2007

CUPRINS

Nota editorului 7

Capitolul 1
ŞI ACUM, DISCIPLINA NUMITĂ YOGA 9

Capitolul 2
CELE CINCI MODIFICĂRI ALE MINŢII 37

Capitolul 3
SECRETUL CONSTĂ ÎN EFORTUL CONSTANT 75

Capitolul 4
CELE OPT ETAPE 109

Capitolul 5
POSTURĂ ŞI RESPIRAŢIE 141

Capitolul 6
YOGA ESTE CALEA RAPIDĂ
Răspunsuri la întrebări 177

Despre autor 229

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

NOTA EDITORULUI

Osho este un orator, el nu a scris nici o carte. Cărțile apărute sub semnătura lui sunt de fapt discursuri (sau fragmente de discursuri) înregistrate și transcrise de discipolii lui.

Este necesar să aveți în vedere acest fapt și să nu luați ad litteram sfaturile date de Osho, deoarece toate afirmațiile lui au sens în contextul în care au fost spuse, iar rolul acestor afirmații este, în primul rând, acela de a trezi conștiințele celor ce îi recepteaza mesajul.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 1

ŞI ACUM, DISCIPLINA NUMITĂ YOGA

Şi acum, disciplina numită yoga.

Yoga înseamnă încetarea procesului mental.

În acest fel, martorul se centrează în sine.

În toate celelalte stări există o identificare cu modificările minţii.

Noi trăim într-o iluzie profundă – iluzia speranţei, a viitorului, a zilei de mâine. Aşa cum este construit omul, el nu poate trăi în afara amăgirii de sine. Nietzsche afirmă undeva că omul nu poate trăi numai cu adevărul: el are nevoie de vise, de iluzii, de minciuni, pentru a putea exista. Şi are dreptate. Aşa cum este construit omul, el nu poate trăi numai cu adevărul. Este important să înţelegeţi acest lucru; în caz contrar, nu veţi putea realiza necesitatea disciplinei numită yoga.

Mintea umană trebuie înţeleasă în profunzime. Ea este cea care visează, care are nevoie de minciuni, de iluzii, care nu se poate mulţumi numai cu adevărul. Omul nu visează

B.C.U. "M. EMINESCU" IAŞI

numai noaptea. Chiar şi atunci când este treaz, el nu încetează să viseze. Chiar dacă în clipa de faţă mă priviţi şi mă ascultaţi, mintea voastră continuă să se afle într-o stare de vis. Aşa este construită mintea: ea creează imagini, fantezii, vise.

Oamenii de ştiinţă moderni au ajuns să afirme că omul poate trăi fără somn, dar nu şi fără vise. Altădată se considera că somnul reprezintă o necesitate vitală, dar cercetările de ultimă oră afirmă că el nu este absolut necesar. Singura sa necesitate derivă din dorinţa de a visa. Visele reprezintă adevărata necesitate. Dacă ţi se permite să dormi, dar nu şi să visezi, dimineaţa nu te vei trezi proaspăt şi odihnit. Te vei simţi obosit, ca şi cum nu ai fi dormit deloc.

Noaptea, mintea trece prin stări diferite. Ea are nevoie de perioade de somn profund şi de perioade în care visează. Există o alternare, un ritm, la fel ca alternarea zi-noapte. La început, omul cade într-un somn profund, care durează circa patruzeci-patruzecişicinci de minute. Urmează apoi o fază de visare, după care apare din nou somnul profund. Şi tot aşa. Dacă somnul îţi este tulburat în timpul perioadei de somn fără vise, dimineaţa te simţi foarte bine, dar dacă îţi este tulburat în timp ce visezi, dimineaţa te vei trezi complet epuizat.

Dacă cineva doarme, este uşor să îţi dai seama dacă visează sau nu. Atunci când visează, globii săi oculari se mişcă încontinuu, ca şi cum ar privi ceva. Când nu visează, globii oculari nu se mişcă. Altfel spus, dacă somnul îi este deranjat în perioadele în care globii săi oculari se mişcă, dimineaţa omul se va trezi obosit; dacă îi este deranjat în timp ce globii oculari nu se mişcă, dimineaţa se va trezi odihnit.

Numeroşi cercetători au demonstrat că mintea umană se hrăneşte cu vise, că acestea reprezintă o necesitate, deşi nu înseamnă altceva decât auto-amăgire. Acelaşi proces se repetă şi ziua, în timpul stării de veghe. La fel ca şi noaptea, în timpul zilei perioadele de visare alternează cu cele în care mintea nu visează.

Atunci când visezi, chiar dacă eşti angrenat într-o anumită activitate, eşti absent. În interior eşti ocupat. Spre exemplu, voi mă ascultaţi, dar în perioadele în care mintea voastră se află într-o stare de vis, ea nu mă aude, deşi urechile voastre percep sunetele rostite de mine. Practic, nu mă ascultaţi decât atunci când nu vă aflaţi într-o stare de vis.

Zi şi noapte, mintea oscilează între starea de vis şi starea în care nu visează. Ea are un ritm interior. În acest fel, ea îşi proiectează speranţele asupra viitorului.

Prezentul este întotdeauna un iad. Omul nu îl poate îndura decât proiectându-şi speranţele asupra viitorului. El poate trăi ziua de astăzi numai datorită speranţei în ziua de mâine. Poate că mâine porţile paradisului i se vor deschide. Acestea nu se pot deschide în prezent, iar ziua de mâine nu vine niciodată, căci atunci când vine, se transformă în prezent. De aceea, mintea continuă să se proiecteze în viitor. Ea o ia înaintea realităţii; asta înseamnă să visezi. Omul nu trăieşte în realitatea imediată, ci o ia înaintea acesteia.

Oamenii au dat viitorului o sumedenie de nume. Unii i-au spus „cer", alţii *moksha*, sau „paradis". Toate acestea se vor petrece inevitabil în viitor, eventual într-un viitor îndepărtat, după moartea corpului fizic.

Voi nu cunoaşteţi prezentul, căci preferaţi să vă proiectaţi într-un viitor incert. Asta înseamnă să visezi. Nu puteţi trăi aici şi acum. Acest lucru vi se pare imposibil.

Vă proiectaţi fie asupra trecutului (care nu reprezintă decât o altă formă de visare), asupra amintirilor unor lucruri care nu mai există, fie asupra viitorului, care nu înseamnă altceva decât o proiecţie venită din trecut. Viitorul nu este altceva decât trecutul proiectat din nou, eventual în culori mai frumoase şi mai vii.

Omul nu se poate gândi la altceva decât la trecutul său. De aceea, viitorul nu este decât acest trecut reproiectat. Nici trecutul şi nici viitorul nu există însă. Numai prezentul există, dar voi nu trăiţi niciodată în prezent. Nietzsche avea dreptate atunci când spunea că deşi toată lumea declară că îşi doreşte adevărul, nimeni nu şi-l doreşte de fapt. Aşa-zisele noastre adevăruri nu sunt decât minciuni, mai mult sau mai puţin frumoase. Nimeni nu se simte pregătit să privească realitatea în faţă.

Mintea nu poate intra pe calea yogăi, căci yoga nu este altceva decât o suită de tehnici pentru revelarea adevărului. Este o cale de a nu mai visa. Este ştiinţa vieţii trăite aici şi acum. Adepţii yoghini se pregătesc să renunţe la speranţe, la proiecţiile în afara realităţii prezente. Yoga înseamnă o întâlnire cu realitatea, aşa cum este aceasta.

De aceea, omul nu poate intra pe calea yogăi decât atunci când se simte frustrat de starea actuală a minţii sale. Dacă mai speră că poate câştiga ceva cu ajutorul minţii sale, el nu este pregătit pentru a intra pe calea yogăi. Este necesară o frustrare absolută, o revelaţie a inutilităţii minţii

care face proiecţii, a faptului că speranţele sunt iluzorii şi nu conduc nicăieri. Ele nu fac altceva decât să îţi închidă ochii, să-ţi dea o stare de beţie. Din cauza lor, realitatea nu se poate revela. Visele protejează fiinţa împotriva realităţii. Mintea nu este altceva decât un drog halucinogen. De aceea, omul nu poate intra pe calea yogăi decât dacă se simte complet frustrat de mintea sa, de iluziile în care trăieşte, de felul în care a trăit până acum, fiind dispus să renunţe necondiţionat la acest mod de viaţă.

De aceea, deşi mulţi oameni se simt interesaţi de calea yoghină, puţini intră cu adevărat pe ea. Ei speră că vor obţine ceva cu ajutorul yogăi, că vor deveni perfecţi, că vor atinge iluminarea şi extazul, că vor deveni una cu universul. Toate acestea sunt aceleaşi proiecţii, aceleaşi vise mentale. Cine se lasă mânat de ele nu poate cunoaşte adevărata cale. Dimpotrivă, ei pătrund într-o cu totul altă realitate.

Yoga înseamnă renunţarea la speranţe, la viitor, la dorinţe. Adeptul se pregăteşte să afle ceea ce *există*. El nu este interesat de ceea ce ar putea exista, de ceea ce ar trebui să fie. El nu este interesat decât de ceea ce există deja, căci eliberarea nu poate avea ca sursă decât realitatea.

Pentru a o apuca pe calea yogăi, omul trebuie să fie cuprins de disperare. Buddha a numit această disperare *dukkha*. Deşi suferă, el nu îşi mai face speranţe, căci speranţele nu sunt altceva decât o prelungire a stării de suferinţă, un drog. Ele nu conduc decât către moarte. Toate speranţele conduc către moarte.

A sta faţă în faţă cu realitatea înseamnă a deveni complet lipsit de speranţe, a nu mai crede în viitor. Este nevoie de mult curaj pentru a adopta această perspectivă,

dar mai devreme sau mai târziu asemenea momente apar în viaţa tuturor. Vine întotdeauna o vreme când te simţi complet deznădăjduit, când totul ţi se pare lipsit de semnificaţie, inclusiv propria ta viaţă. Subit, speranţele dispar, viitorul aşişderea, şi pentru prima oară omul se trezeşte racordat la prezent. Pentru prima oară, el poate privi realitatea în faţă. Până atunci...

Oricât de multe *asana*-e aţi practica, asta nu înseamnă că faceţi yoga. Yoga înseamnă o orientare a minţii către interior. Atunci când mintea nu mai este orientată către trecut sau către viitor, ea începe să se orienteze automat către interior, căci fiinţa există numai aici şi acum. Omul poate pătrunde astfel în realitatea sa interioară. La acest moment se referă prima *sutra* citată mai sus (al cărei autor este Patanjali).

Înainte de a vorbi despre această primă *sutra,* trebuie să mai precizăm câteva lucruri.

Mai întâi de toate, yoga nu este o religie. Este important să înţelegeţi acest lucru. Yoga nu este o tehnică hindusă, sau mahomedană. Ea este o ştiinţă pură, la fel de exactă ca şi matematica, fizica sau chimia. Fizica nu poate fi creştină sau budistă. Deşi primii care au descoperit legile fizicii au fost creştini, asta nu înseamnă că fizica este creştină. Faptul că descoperitorii ei au fost creştini este un simplu accident. Fizica nu este altceva decât o ştiinţă. La fel este şi yoga; faptul că cei care au descoperit-o au fost hinduşii este un simplu accident. Yoga nu este hindusă. Ea este matematica pură a fiinţei interioare, care poate fi practicată în egală măsură de creştini, de musulmani, de jainişti şi de budişti.

Yoga este o știință, iar cel mai mare savant al ei a fost Patanjali. Nimeni nu poate fi comparat cu el. Pentru prima oară în istoria umanității, acest om a redus religia la stadiul de știință. El a transformat religia într-o știință, revelându-i legile.

Nu trebuie să ai nici un fel de credință pentru a practica yoga. Orice religie are nevoie de un sistem de convingeri. Singurele diferențe între religii sunt cele date de sistemul de convingeri. Un musulman are anumite convingeri, un hindus altele, iar un creștin altele. Yoga nu are nimic de-a face cu convingerile. Ea nu cere nimănui să creadă în ceva anume. Singurul lucru pe care îl cere ea este să „experimentezi". La fel cum știința are nevoie de experimente de laborator, yoga îți cere să experimentezi. Nu există nici o diferență între experiment și experiență; singura diferență este dată de direcție. Un experiment este orientat către exterior, în timp ce o experiență este interioară. Altfel spus, experiența este un experiment interior.

Știința spune: „Nu trebuie să crezi; îndoiește-te de tot și de toate. Nu trebuie însă nici să privești cu neîncredere, căci neîncrederea nu este altceva decât tot un fel de credință". Poți crede în Dumnezeu, sau poți crede că nu există Dumnezeu. Ambele atitudini conduc la fanatism. Ateii sunt la fel de credincioși ca și teiștii, iar credința nu reprezintă apanajul științei. Știința înseamnă să experimentezi realitatea care există. Pentru acest lucru, nu ai nevoie de credință.

Așadar, al doilea lucru pe care trebuie să îl înțelegeți este faptul că yoga este o știință existențială, experimentală.

Nu ai nevoie de credinţă pentru a o experimenta, ci numai de curaj. Din păcate, pe cât de uşor este să crezi, pe atât de greu este să practici, căci credinţa nu te transformă în nici un fel. O credinţă este ceva superficial. Ea nu transformă în nici un fel fiinţa. Astăzi poţi fi hindus, şi mâine poţi trece la creştinism. Poţi trece de la Gita la Biblie, apoi, la fel de uşor, la Coran. Omul care a trecut de la una la alta rămâne însă acelaşi. Tot ce şi-a schimbat el sunt convingerile.

Convingerile sunt la fel ca şi hainele. Ele nu transformă nimic substanţial. Omul rămâne acelaşi. Dacă diseci un hindus sau un musulman, vei găsi acelaşi lucru. Hindusul se duce la templu, în timp ce musulmanul urăşte templul. El se duce la moschee, în timp ce hindusul urăşte moscheea. În interior, amândoi sunt însă la fel.

Este uşor să crezi, căci credinţa nu îţi cere să faci nimic – nu este decât un veşmânt superficial, un ornament pe care ţi-l poţi pune oricând doreşti. Yoga nu reprezintă un sistem de convingeri. De aceea este atât de dificilă, uneori de-a dreptul imposibil de practicat. Ea reprezintă o abordare existenţială. Nu poţi ajunge la adevăr cu ajutorul convingerilor, ci doar prin experienţă, prin propriile tale realizări. Pentru aceasta, trebuie să te transformi în totalitate, să-ţi schimbi modul de viaţă, viziunea, psihicul, mintea, să creezi ceva nou. Numai în acest fel veţi putea cunoaşte realitatea.

Yoga înseamnă simultan o moarte şi o viaţă nouă. Trebuie mai întâi să mori aşa cum eşti, pentru a renaşte din nou, într-o altă formă. Această formă nouă este ascunsă în tine. Tu nu eşti decât o sămânţă, iar sămânţa trebuie

să cadă şi să fie îngropată în pământ. Sămânţa trebuie să moară; numai aşa se poate naşte o nouă formă de viaţă. Yoga înseamnă simultan o moarte şi o renaştere. Până când nu eşti gata să mori, nu poţi renaşte. Deci, nu se pune problema să-ţi schimbi convingerile.

Yoga nu este o filozofie. Nu este nici o religie, nici o filozofie. Nu este ceva la care te poţi gândi, ci ceva ce trebuie să *devii*. Numai gândirea nu ajunge. Gândirea se petrece în minte, nu are rădăcini în fiinţă. Ea nu reprezintă totalitatea acesteia. Este doar o parte a ei, o parte funcţională, care poate fi antrenată. Poţi găsi tot felul de argumente raţionale, dar inima ta rămâne aceeaşi. Centrul profund al fiinţei este inima, nu capul. Capul se află la periferie; poţi trăi fără el, dar nu şi fără inimă. Capul nu este esenţial.

Yoga se referă la rădăcinile fiinţei. Ea nu este un sistem filozofic. Patanjali nu face speculaţii. El prezintă legile supreme ale fiinţei, legile transformării acesteia, legile care permit moartea şi renaşterea ei. De aceea am spus că yoga este o ştiinţă.

Patanjali a fost unic. La fel ca şi Buddha, Krishna, Christos, Mahavira, Mohamed sau Zarathustra, a fost un iluminat, dar dintr-un anumit punct de vedere a fost diferit de aceştia. Nici unul din cei amintiţi mai sus nu a avut o atitudine ştiinţifică. Cu toţii au fost mari fondatori de religii, cu toţii au schimbat structura conştiinţei umane, dar abordarea lor nu a fost ştiinţifică.

Patanjali este un fel de Einstein în lumea *buddha*-şilor. A fost un fenomen. La fel ca şi Einstein, Bohr, Max Planck sau Heisenberg, ar fi putut câştiga cu uşurinţă premiul Nobel,

căci a avut aceeaşi atitudine ştiinţifică, riguroasă. Nu a fost un poet sau un moralist. Krishna a fost un poet. Mahavira a fost un moralist. Patanjali a fost un om de ştiinţă. El a descoperit legile supreme ale fiinţei umane, structura absolută a minţii umane şi a realităţii.

Oricine îl urmează descoperă că legile sale sunt la fel de precise ca nişte formule matematice. Nu trebuie decât să faci ce spune el şi rezultatele vor apărea. Doi şi cu doi fac întotdeauna patru. Apa ajunge întotdeauna să fiarbă la 100°C, după care se evaporă. Nu trebuie să crezi în acest lucru; este suficient să experimentezi şi te vei convinge. De aceea, nu se poate face o comparaţie între Patanjali şi alţi iluminaţi. Pe acest pământ, nu a existat niciodată cineva care să-i semene.

Multe din afirmaţiile lui Buddha sunt poetice. Împărăţia extazului, a cunoaşterii supreme, este atât de frumoasă încât este aproape imposibil să nu devii poetic. Binecuvântarea este atât de profundă, beatitudinea atât de perfectă, încât fiinţa începe să vorbească în termeni poetici.

Patanjali se opune însă acestui curent. Nimeni altcineva nu a rezistat până la el. Iisus, Krishna, Buddha – toţi s-au exprimat în termeni poetici. Atunci când toată acea splendoare explodează în interiorul tău, simţi nevoia să dansezi, să cânţi. Eşti ca un amant îndrăgostit de univers.

Patanjali a rezistat însă acestui curent. El nu a folosit nici măcar un singur cuvânt poetic. Limbajul său nu este cel al poeziei, al frumuseţii, ci cel al matematicii. Este cât se poate de exact; vorbeşte în maxime. Nu face decât să indice ce anume trebuie să faci. Nu se lasă pradă extazului,

nu încearcă să descrie metaforic ceea ce nu poate fi descris în cuvinte. Nu face decât să aşeze temelia. Toţi cei care se vor aşeza pe această temelie vor cunoaşte culmea care se ascunde dincolo de ea. Reţineţi acest lucru: Patanjali a fost un matematician riguros.

Aşadar, prima *sutra:*

Şi acum, disciplina numită yoga. Trebuie să înţelegeţi fiecare cuvânt, căci Patanjali nu rosteşte nici un cuvânt în plus.

Şi acum, disciplina numită yoga.

Mai întâi, trebuie să înţelegeţi cuvântul *acum.* Acest „acum" se referă la acea stare de spirit de care am vorbit mai devreme.

Atunci când eşti complet deziluzionat, lipsit de speranţe; dacă ai înţeles inutilitatea dorinţelor, a vieţii pe care ai trăit-o până acum; dacă tot ce ai făcut până acum îşi pierde interesul şi ajungi la o stare de disperare absolută, la acea stare pe care Kierkegaard o numea „angoasă"; dacă suferi şi nu mai ştii ce să faci, încotro să te îndrepţi, încotro să priveşti; dacă eşti pe punctul de a te sinucide sau de a înnebuni şi întreaga viaţă ţi se pare lipsită de semnificaţie – dacă trăieşti un asemenea moment, înseamnă că a sosit timpul să te apuci de disciplina numită yoga. Acesta este singurul moment în care te poţi apuca de yoga.

Dacă acest moment nu a sosit încă, poţi studia yoga, poţi deveni un mare savant, dar nu vei fi niciodată un yoghin. Nu a sosit încă vremea ta. Poţi deveni interesat de ea din punct de vedere intelectual, o poţi studia cu mintea, dar atât timp cât nu devine o disciplină, yoga nu înseamnă nimic. Ea

nu este o shastra, o scriptură. Este ceva ce trebuie să faci, nu o curiozitate. Nu este o speculație filozofică. Este mult mai profundă. Este o problemă de viață și de moarte.

Dacă simți că nu mai știi încotro să te îndrepți, că toate căile au dispărut, că viitorul s-a scufundat în întuneric și dorințele tale au devenit amare, dacă nu mai vrei să fii dezamăgit, să speri și să visezi – *atunci a sosit momentul să te apuci de disciplina numită yoga.*

Dacă acest „acum" nu a sosit încă, oricât de mult aș vorbi eu despre yoga, nu mă veți asculta. Nu mă puteți asculta decât dacă momentul a sosit.

Sunteți într-adevăr nesatisfăcuți? Toată lumea va răspunde prin da, dar insatisfacția voastră nu este reală. Ea se referă la un motiv sau altul, dar nu sunteți în totalitate nesatisfăcuți. Încă vă mai faceți speranțe. Trecutul v-a dezamăgit, dar viitorul încă vă mai face cu ochiul. Insatisfacția voastră nu este deplină. Vă mai cramponați încă de o satisfacție viitoare, care ar putea veni cândva.

Mulți oameni se simt lipsiți de *speranță,* dar lipsa lor de speranță nu este reală. Pur și simplu, speranțele lor de până acum nu s-au împlinit, dar speranța nu a murit în ei. Se simt nesatisfăcuți de o speranță sau alta, dar nu de speranță în general. Numai cei care renunță complet la speranțe se pot apuca de yoga. Ei nu își propun doar să speculeze pe marginea ei, ci doresc să se apuce de această disciplină.

Ce înseamnă o disciplină? Disciplina presupune crearea unei ordini interioare. Așa cum sunteți acum, sunteți un haos. George Gurdjieff obișnuia să spună că omul nu este o ființă, ci o mulțime. Din multe puncte de vedere, Gurdjieff

seamănă cu Patanjali. În epoca modernă, el a fost singurul care a încercat să transforme religia într-o ştiinţă. Nici măcar atunci când spuneţi „eu", voi nu sunteţi „eu". În voi există o sumedenie de „euri". Dimineaţa sunteţi un „eu", la amiază altul, iar seara altul. Nu sunteţi niciodată conştienţi de această neorânduială, căci cine ar putea fi conştient de ea? Nu aveţi un centru care să poată deveni conştient.

A face din yoga o disciplină înseamnă a încerca să formezi un centru cristalizat în interiorul fiinţei. Aşa cum sunteţi acum, sunteţi o mulţime, nu o individualitate. Iar mulţimile generează probleme. De pildă, nu te poţi încrede într-o mulţime. Gurdjieff obişnuia să spună că omul nu poate face promisiuni. Cine ar putea fi cel care promite? Voi nu sunteţi de faţă! Chiar dacă promiteţi, cine ar putea să-şi ţină promisiunea? A doua zi dimineaţă, cel care a făcut promisiunea nu mai există.

Mulţi oameni vin şi îmi spun: „Doresc să fac un legământ. Promit să fac cutare şi cutare". Eu le răspund: „Gândeşte-te de două ori. Eşti sigur că în clipa următoare cel care a făcut promisiunea va mai fi de faţă?" Să zicem că luaţi hotărârea ca de a doua zi dimineaţă să vă treziţi la ora 4:00. Vă puneţi ceasul să sune, dar a doua zi, o voce interioară vă spune: „Nu merită. Este atât de frig afară... La urma urmei, de ce te grăbeşti atât de tare? Poţi face acest lucru începând de mâine". După care adormi la loc. Când ajungi să te trezeşti cu adevărat, îţi pare rău şi îţi spui: „Nu este bine. Ar fi trebuit să mă trezesc la ora 4.00". Apoi adaugi: „Mâine voi încerca din nou". A doua zi lucrurile se repetă, căci cel care a făcut seara promisiunea nu mai este prezent

la ora 4.00 dimineaţa. Lucrurile se petrec la fel ca la Rotary Club: preşedintele se schimbă tot timpul. Fiecare membru devine prin rotaţie preşedinte.

Gurdjieff obişnuia să spună că principala caracteristică a omului este imposibilitatea de a promite ceva. El nu îşi poate ţine o promisiune. Continuă să facă promisiuni, dar ştie foarte bine că nu şi le poate onora. Acest lucru se datorează faptului că nu are un centru, o individualitate, ci reprezintă o dezordine interioară. De aceea, Patanjali afirmă: *„Şi acum, disciplina numită yoga"*. Dacă simţi că nu mai poţi suporta viaţa ta actuală, că trăieşti într-un iad absolut, înseamnă că a sosit timpul să te apuci de yoga.

Dacă a sosit acest moment, întreaga ta perspectivă se schimbă. Până acum ai acţionat ca o mulţime, într-un haos total. Calea yogăi presupune o rearmonizare, o cristalizare a unei individualităţi centrale. Până când nu vei reuşi să cunoşti acest centru, tot ce vei face va fi inutil, o pierdere de timp. Primul lucru necesar este atingerea centrului; numai cel care cunoaşte acest centru poate fi cu adevărat fericit. Toate eurile cerşesc fericirea, dar aceasta nu poate fi cucerită decât prin cunoaşterea centrului. O mulţime nu poate fi fericită, pentru că nu are un sine. Cine poate fi fericit în mulţime?

Fericirea înseamnă o tăcere perfectă, iar tăcerea nu poate fi atinsă decât dacă există armonie, dacă toate fragmentele aflate în discordie au devenit una. Atunci când rămâi singur acasă, vei fi fericit. Deocamdată casa ta este ocupată de alţii – *tu* nu eşti acolo. Numai oaspeţii se află acasă la tine, gazda lipseşte, şi numai ea poate fi fericită.

Patanjali numeşte acest proces de centrare: disciplină – *anushasanam*. Cuvântul *disciplină* are o frumuseţe în sine. El provine de la aceeaşi rădăcină ca şi cuvântul *discipol*. Disciplina înseamnă capacitatea de a învăţa, de a cunoaşte. Nu poţi învăţa însă şi nu poţi cunoaşte dacă nu ai dobândit capacitatea de a fi.

Se spune că cineva a venit odată la Buddha... Trebuie să fi fost un reformator, un revoluţionar. I-a spus lui Buddha: „Această lume trăieşte în suferinţă. Aici sunt de acord cu tine". Buddha nu a afirmat niciodată că lumea trăieşte în suferinţă. El a afirmat că oamenii (luaţi individual) trăiesc în suferinţă, nu lumea. Omul suferă, nu lumea în care trăieşte el. Revoluţionarul i-a spus deci lui Buddha: „Această lume trăieşte în suferinţă. Aici sunt de acord cu tine. Spune-mi, ce pot să fac? Am o compasiune foarte profundă şi doresc să fiu de folos umanităţii".

Probabil, îşi alesese drept motto ideea de serviciu. Buddha l-a privit şi a păstrat tăcerea. Discipolul său, Ananda, i-a spus: „Acest om pare să fie sincer. Ghidează-l. De ce păstrezi tăcerea?" Atunci, Buddha i s-a adresat revoluţionarului: „Spui că vrei să fii de folos acestei lumi, dar unde eşti tu? Privesc în interiorul tău şi nu văd pe nimeni: nu ai nici un centru, şi până când nu vei avea un centru, tot ce vei face va provoca mai mult rău decât bine".

Toţi aceşti reformatori, revoluţionari, făcători de bine, nu fac decât să amplifice haosul din această lume. Umanitatea s-ar simţi mult mai bine dacă nu ar avea lideri. Dar ei nu se pot abţine. Trebuie să facă ceva, căci lumea trăieşte în suferinţă. Din păcate, nu îşi cunosc centrul, aşa că tot ce

fac conduce la mărirea haosului. Simpla dorință de a face bine nu este de ajuns. Compasiunea care curge dintr-o ființă centrată este cu totul altceva. Compasiunea mulțimii este mai degrabă o otravă.

Și acum, disciplina numită yoga.

Disciplina înseamnă capacitatea de a fi, de a cunoaște, de a învăța. Acest lucru trebuie bine înțeles.

Posturile yoghine nu au nimic de-a face cu corpul fizic, ci cu capacitatea omului de a fi. Patanjali susține că dacă poți sta nemișcat într-o anumită postură timp de câteva ore, capacitatea ta de a fi se amplifică. Voi nu puteți sta nemișcați nici măcar timp de câteva secunde. Corpul vostru începe imediat să se miște, simțiți mâncărimi, picioarele vă amorțesc, se întâmplă tot felul de lucruri – simple pretexte pentru a vă mișca.

Dacă ați fi propriul vostru stăpân, i-ați putea spune corpului: „Timp de o oră nu mă voi mișca". Așa cum sunteți, corpul vostru se va revolta imediat! Vă va forța pe loc să faceți o mișcare, ba vă va oferi și motive: „Trebuie să te miști, căci tocmai te mușcă o insectă". Dacă privești mai atent, constați că insecta nu există...

Voi nu sunteți ființe individuale, ci câmpuri de energie aflate într-o mișcare continuă, haotică. *Asana*-ele descrise de Patanjali nu se referă neapărat la anumite efecte fiziologice, ci mai degrabă la o antrenare a ființei. Ele presupun cultivarea neclintirii, a lipsei oricărei activități, a existenței pure. Această neclintire vă ajută apoi să vă centrați. Dacă poți rămâne neclintit într-o anumită postură, corpul învață

să devină un slujitor, să asculte. Cu cât corpul devine mai ascultător, cu atât mai puternică devine ființa interioară.

Rețineți: atunci când corpul nu se mișcă, nici mintea nu se poate mișca, căci ea nu este fundamental diferită de corp. Mintea și corpul sunt cei doi poli ai aceluiași fenomen. Omul nu are un corp și o minte, ci un corp-minte. Personalitatea sa este psihosomatică. Mintea reprezintă partea cea mai subtilă a corpului. De aceea, tot ce afectează corpul afectează simultan și mintea; la fel și invers. Dacă trupul rămâne nemișcat într-o postură, mintea are tendința să se liniștească. În prima etapă, ea încearcă însă să pună corpul în mișcare, tocmai pentru a se putea mișca ea însăși. Mintea nu se poate pune în mișcare atât timp cât corpul rămâne nemișcat.

Când și corpul și mintea devin absolut nemișcate, omul devine centrat. De aceea, posturile yoghine nu reprezintă doar un simplu antrenament fiziologic, ci o centrare a ființei, crearea condițiilor în care aceasta poate fi disciplinată. Abia după ce afli ce înseamnă să fii centrat (sau, mai simplu, să fii) poți trece la procesul de învățare. Numai atunci devii smerit; numai atunci te poți abandona. O dată centrat, îți dai seama că orice ego este fals. Abia atunci înveți să te închini, și astfel se naște disciplina.

A fi discipol înseamnă a fi un căutător, nu o mulțime. Chiar dacă nu reușește întotdeauna, cel puțin el încearcă să se cristalizeze în jurul unui eu individual, al unui centru, face eforturi sincere să își simtă ființa, să devină propriul său stăpân. Toate disciplinele yoghine presupun acest efort. Așa cum sunteți la ora actuală, voi sunteți sclavii tuturor dorințelor voastre. Nu slujiți unui singur stăpân, ci sunteți

sclavii unui mare număr de stăpâni, care vă trag în toate direcțiile.

Și acum, disciplina numită yoga.

Yoga înseamnă disciplină, un efort de a te transforma.

Mai sunt câteva lucruri care trebuie înțelese. Yoga nu este o terapie. În Occident au apărut în ultima vreme numeroase terapii psihologice. De aceea, mulți psihologi au ajuns să creadă că yoga este și ea o asemenea terapie. Nu este! Ea este o disciplină. Care este diferența? Iată care este această diferență: o terapie este necesară atunci când ești bolnav. Disciplina este necesară chiar dacă ești sănătos. De fapt, ea nu te poate ajuta cu adevărat decât dacă ești sănătos. Yoga nu folosește la nimic dacă ești bolnav. Ea nu îți este de folos decât dacă ești sănătos din punct de vedere medical, dacă nu ești schizofrenic, nebun, nevrotic. Dacă ești sănătos, dar îți dai seama că așa-zisa ta „normalitate" este inutilă, dacă simți nevoia să devii ceva mai mult, să atingi o stare superioară, atunci merită să te apuci de yoga.

Terapiile se adresează oamenilor bolnavi. Ele te pot ajuta să te apropii de yoga, dar asta nu înseamnă că yoga este la rândul ei o terapie. Ea îți permite să atingi o stare superioară de sănătate, o stare diferită, o stare existențială. În cel mai bun caz, o terapie te poate ajuta să te adaptezi mai bine. Freud afirmă că nu se poate face mai mult. Tot ce poți face este să devii un membru normal al societății, să te adaptezi – dar dacă societatea în care trăiești este patologică, ce poți face? Și chiar este! Societatea în care trăim este bolnavă. O terapie te poate ajuta să te adaptezi la societate, dar drama este că societatea însăși este bolnavă.

De multe ori, o persoană sănătoasă pare bolnavă dacă trăieşte în mijlocul unei societăţi dezechilibrate. Iisus a fost considerat anormal şi societatea a făcut tot ce i-a stat în puteri pentru a-l schimba. Când oamenii au descoperit că era imposibil să îl schimbe, l-au crucificat. Societatea este bolnavă, căci ea nu reprezintă altceva decât sinele colectiv al oamenilor. Dacă toţi membrii săi sunt bolnavi, ea se îmbolnăveşte la rândul ei, iar indivizii trebuie să se adapteze la ea.

Yoga nu este o terapie. Scopul ei nu este în nici un caz acela de a-i adapta pe indivizi la societate. Dacă dorim să o definim neapărat în termeni de adaptare, ea reprezintă o adaptare la existenţă, nu la societate.

De aceea, un yoghin perfect poate părea nebun în ochii celorlalţi. Poate părea că şi-a ieşit din minţi, căci el se află în contact cu o minte superioară, cu o ordine mai înaltă a lucrurilor. El se află în contact cu mintea universală. Buddha, Iisus, Krishna – au părut excentrici la vremea lor. Nu erau la fel ca ceilalţi oameni; păreau coborâţi de pe o altă planetă.

De aceea li s-a şi spus *avatari,* outsideri (veniţi dintr-o altă lume). Chiar dacă sunt superiori, mai buni decât ceilalţi oameni, divini, ei nu fac parte din rândul nostru. Vin dintr-o altă lume. Nu fac parte din umanitate.

În realitate, ei nu sunt nişte outsideri, ci mai degrabă nişte insideri; nu sunt veniţi dintr-o altă lume exterioară, ci dintr-una interioară, căci au atins esenţa cea mai intimă a existenţei. Nouă ne par însă outsideri.

Şi acum, disciplina numită yoga.

Dacă mintea a ajuns la concluzia că tot ce a făcut până acum a fost inutil, un coşmar îngrozitor sau în cel mai bun caz un vis frumos, în faţa fiinţei se deschide calea disciplinei. În ce constă această cale?

Principala ei definiţie este următoarea:

Yoga înseamnă încetarea procesului mental.

Spuneam mai devreme că Patanjali a fost un fel de matematician al yogăi. Într-o singură frază, el a terminat ce a avut de spus. El porneşte deja de la premisa că yoga te interesează nu pentru că îţi faci anumite speranţe, ci în calitatea ei de disciplină, de transformare aici şi acum. De aceea, el o defineşte astfel:

Yoga înseamnă încetarea procesului mental.

Aceasta este cea mai bună definiţie a yogăi. Ea a fost definită în multe feluri. Unii spun că yoga înseamnă fuziunea minţii cu totalitatea. Chiar aceasta este semnificaţia cuvântului „yoga": întâlnire, fuziune. Alţii afirmă că yoga înseamnă transcenderea egoului. Egoul reprezintă obstacolul; de aceea, atunci când renunţi la ego, devii una cu totalitatea. De fapt, erai una cu ea şi înainte, dar cel care te împiedica să vezi acest lucru era egoul, care te făcea să te simţi separat. Mai există şi alte definiţii, dar cea dată de Patanjali este cea mai ştiinţifică între toate. El afirmă simplu: *Yoga înseamnă încetarea procesului mental.*

Yoga înseamnă atingerea unei stări non-mentale. Cuvântul *minte* acoperă integral totul: egoul, dorinţele noastre, speranţele, filozofiile, religiile, scripturile. „Mintea" acoperă totul. Orice ai gândi, este un proces mental. Tot ce

cunoşti, tot ce poate fi cunoscut, face parte integrantă din acest proces. Încetarea procesului mental înseamnă transcenderea realităţii cognoscibile, o aruncare în necunoscut.

Atunci când mintea dispare, te trezeşti subit în necunoscut. Yoga este un salt în necunoscut, sau mai bine zis, în incognoscibil.

Ce este mintea? Care este rostul ei? Ce înseamnă ea? De regulă, noi o considerăm ceva substanţial care există în interiorul capului. Patanjali nu este de acord cu această definiţie. Nici un om care a cunoscut vreodată profunzimile minţii nu ar fi de acord. Nici chiar ştiinţa modernă nu mai este de acord cu ea. Mintea nu este ceva substanţial care există în interiorul capului. Ea este doar o funcţie, o activitate.

Cineva merge. Ce înseamnă mersul? Unde dispare el atunci când te opreşti, sau când stai jos? Mersul nu este ceva substanţial, ci o activitate. Dacă stai jos, nimeni nu te poate întreba: „Ce ai făcut cu mersul? Unde l-ai ascuns? Mai adineauri mergeai; unde a dispărut mersul?" Dacă te-ar întreba cineva aşa ceva, ai râde de el şi i-ai spune: „Mersul nu este ceva substanţial; este doar o activitate. Oricând doresc, pot să merg din nou. Pot merge sau mă pot opri. Este o activitate".

În mod similar, mintea este o activitate, dar din cauză că folosim un substantiv pentru a o desemna, ea pare ceva substanţial. Mai bine i-am spune mental sau gândire (n.n. substantiv derivat dintr-un verb), la fel ca în cazul mersului. Mintea înseamnă un proces de gândire, o activitate.

Am citat de multe ori din Bodhidharma. Acesta s-a dus în China, iar împăratul Chinei a trimis după el, după care i-a spus:

– Mintea mea este foarte agitată. Tu eşti un mare înţelept şi te aştept de multă vreme. Spune-mi: ce pot face pentru a-mi linişti mintea?

Bodhidharma i-a răspuns:

– Nu poţi face nimic de unul singur. Mai întâi de toate, trebuie să-mi aduci mie mintea ta.

– Ce vrei să spui cu asta? l-a întrebat împăratul, confuz.

– Vino dimineaţa, pe la ora 4:00, când nu este nimeni trezit. Vino singur, dar nu uita să-ţi aduci şi mintea.

Împăratul nu a putut dormi toată noaptea. S-a gândit în fel şi chip: „Acest om trebuie să fie nebun. Ce o fi vrut să spună: ‚Adu-ţi şi mintea cu tine? Nu uita acest lucru'?" Dar Bodhidharma era atât de carismatic încât nu l-a putut refuza. La ora 4.00 dimineaţa, el a sărit din pat şi şi-a spus: „Orice ar fi, trebuie să merg. Cine ştie? Poate că acest om cunoaşte ceva ce mie îmi scapă. Are o privire foarte lucidă, care mă face să cred că aşa stau lucrurile. Pare el puţin nebun, dar mai bine să merg şi să mă conving singur".

Aşadar, s-a dus. Bodhidharma stătea sprijinit în baston. I-a spus:

– Deci, ai venit? Unde ţi-e mintea? Ai adus-o sau nu?

Împăratul i-a răspuns:

– Vorbeşti prostii. Oriunde aş fi, mintea se află cu mine. Nu am cum s-o uit, căci se află în interiorul meu.

– Foarte bine, i-a răspuns Bodhidharma. Mă bucur cel puţin că ai înţeles acest lucru: că mintea se află în interiorul tău.

Împăratul a confirmat:

– Da, mintea se află în interiorul meu.

– Acum închide ochii, i-a spus Bodhidharma, şi află unde se ascunde ea. Imediat ce descoperi acest lucru, arată-mi-o, iar eu ţi-o voi linişti.

Împăratul a închis ochii, dar oricât de mult a căutat, nu şi-a putut găsi mintea. Cu cât căuta mai intens, cu atât mai mult îşi dădea seama că mintea nu există în sine, că ea nu este decât o activitate. Nu este ceva ce poate fi pipăit. Exact în clipa în care şi-a dat seama că mintea nu este un lucru substanţial, el a realizat absurditatea cererii sale. Dacă mintea nu este un obiect, înseamnă că în privinţa ei nimeni nu poate face nimic. De vreme ce nu este altceva decât o activitate, tot ce poţi face este să încetezi activitatea. Este la fel ca în cazul mersului: dacă vrei să stai, nu mai merge.

Când a înţeles acest lucru, şi-a deschis ochii, s-a închinat în faţa lui Bodhidharma şi i-a spus:

– Mintea nu poate fi găsită.

– Dacă ai înţeles acest lucru, înseamnă că ţi-am liniştit-o. Ori de câte ori te simţi agitat, priveşte în interior şi încearcă să descoperi unde se ascunde această agitaţie.

Această activitate de „privire a minţii" este anti-mentală, căci privirea nu înseamnă „gândire". Dacă priveşti suficient de intens, întreaga energie (care înainte era focalizată în plan mental) se canalizează către această privire.

Yoga înseamnă încetarea procesului mental.

Aceasta este definiția lui Patanjali. Atunci când nu mai există minte, te afli în starea de yoga. Dacă mintea nu a dispărut, nu te afli în această stare. Oricâte posturi ai practica, dacă mintea ta continuă să funcționeze, cu siguranță nu te afli într-o stare de yoga.

Yoga este o stare non-mentală. Dacă poți rămâne în această stare chiar fără a practica vreo poștură, înseamnă că ai devenit un yoghin perfect. Acest lucru s-a întâmplat în cazul multor oameni care nu au practicat posturi; în schimb, sunt mulți cei care au practicat posturi întreaga viață, dar nu au cunoscut starea de yoga. Trebuie să înțelegeți un lucru: atunci când gândirea dispare, apare ființa. Dișpariția minții poate fi echivalată cu dispariția norilor de pe cer – abia atunci iese la vedere cerul. El exista și înainte, dar era acoperit de nori și nu putea fi văzut.

Yoga înseamnă încetarea procesului mental.

La ora actuală există o mare fascinație în Occident în legătură cu zenul – o metodă japoneză de yoga. Cuvântul *zen* provine din sanscritul *dhyana*. Cel care a introdus în China acest cuvânt a fost Bodhidharma. În China, cuvântul *dhyana* a devenit *jhana*, apoi *chan*, iar când a ajuns în Japonia, s-a transformat în *zen*. Rădăcina cuvântului rămâne însă *dhyana*, care înseamnă non-minte. Întregul antrenament zen înseamnă învățarea acestei stări de non-minte, oprirea procesului mental, a gândirii.

Încercați acest lucru! La prima vedere, pare o contradicție să încerci să îți oprești mintea, căci însuși efortul de a o opri este un proces mental. Te poți așeza într-o postură, făcând *japa* (incantând o *mantra*), sau te poți așeza pur și simplu,

încercând să nu gândeşti. Chiar această încercare devine însă un proces mental, căci ajungi să gândeşti: „Nu trebuie să gândesc... nu mai gândi... opreşte-te din gândit". Acest lucru este însă tot gândire.

Încercaţi să înţelegeţi. Atunci când vorbeşte despre încetarea procesului mental, Patanjali se referă la *încetarea completă* a acestui proces. El nu îţi permite nici măcar să faci *japa,* să repeţi într-una: „Ram-Ram-Ram". În viziunea lui, această repetare nu înseamnă încetarea procesului mental. De fapt, el spune: „Opreşte-te, pur şi simplu!"

„Dar cum?", vei întreba tu, căci mintea refuză să se oprească la comandă. Chiar dacă stai nemişcat, ea continuă să fie activă. Chiar dacă nu mai acţionezi, ea nu se opreşte din activitate.

Patanjali spune un singur lucru: „Priveşte-ţi mintea". Las-o să îşi vadă de ale ei şi priveşte-o. Nu interfera cu ea. Fii martorul ei, ca şi cum nu ţi-ar aparţine, ca şi cum nu ai avea nimic de-a face cu ea. Priveşte-o şi las-o să continue. Ea continuă să gândească o vreme, din pură inerţie, conştientă că ai ajutat-o dintotdeauna să facă acest lucru. Nu mai coopera însă cu ea. Priveşte-o şi las-o să curgă. Mii de vieţi la rând, tu ai cooperat cu ea. Ai ajutat-o, i-ai dăruit energia ta. De aceea, râul va continua o vreme să curgă. Dacă o vei privi detaşat, indiferent, fără griji – Buddha avea un cuvânt pentru această detaşare: indiferenţă, *upeksha,* contemplarea minţii fără nici un fel de implicare personală – atunci mintea va mai curge o vreme, după care se va opri singură. Când inerţia dispare, când energia se opreşte, mintea încetează să mai funcţioneze.

Atunci când mintea se oprește, te afli în starea de yoga; ești disciplinat. Aceasta este definiția yogăi:

Yoga înseamnă încetarea procesului mental.

În acest fel, martorul se centrează în sine.

Atunci când procesul mental încetează, martorul se centrează în sine. Dacă poți privi fără a te identifica cu mintea, fără a face aprecieri și fără a critica, fără a face alegeri, dacă poți privi pur și simplu fluxul gândurilor, mintea se oprește de la sine, nu imediat, dar se oprește.

Atunci când procesul mental încetează, omul este centrat în starea de martor. El devine un simplu observator, un *drashta*, un *sakchhi*. Nu mai este cel care acționează. Nu mai este un gânditor. Devine una cu ființa pură. În acest fel, martorul se centrează în sine.

În toate celelalte stări există o identificare cu modificările minții.

Cu excepția stării de martor, în toate celelalte stări există o identificare cu modificările minții. Omul devine una cu fluxul gândurilor sale, cu norii care acoperă cerul – uneori cu cei albi, alteori cu cei întunecați, uneori cu norii de ploaie, alteori cu norii trandafirii ai unei zile frumoase de vară. Oricare ar fi cazul, el se identifică cu norii și nu poate vedea puritatea cerului, a spațiului gol. Această înnourare se produce prin identificarea cu norii.

Să spunem că în minte apare gândul că ți-e foame. Stomacul trimite semnale către creier, iar în minte apare acest gând. Imediat, te identifici cu el. Îți spui: „Mi-e foame". De-abia a apărut gândul că ți-e foame, și te și identifici cu el.

Foamea nu mai este o senzație impersonală, ci devine una cu tine. Acesta este procesul de identificare.

Buddha simțea și el senzația de foame. La fel și Patanjali, dar el nu ar fi spus niciodată: „Mi-e foame". Ar fi spus: „Corpului meu i-e foame", sau „Stomacul meu este flămând". Sensul ar fi fost următorul: „Există o stare de foame, dar eu sunt martorul ei. Sunt martorul senzației de foame, trimisă de stomacul meu către creier". Senzația ar fi fost aceeași ca și în cazul omului de rând, dar Patanjali ar fi rămas martorul ei. Omul de rând se identifică cu gândurile sale.

În acest fel, martorul se centrează în sine.

În toate celelalte stări există o identificare cu modificările minții.

Aceasta este definiția:

Yoga înseamnă încetarea procesului mental.

Atunci când procesul mental se oprește, devii centrat în starea de martor. În toate celelalte stări există o iden-tificare cu modificările minții. La un loc, toate aceste identificări alcătuiesc lumea exterioară. Dacă trăiești în lumea identificărilor, ești una cu lumea exterioară, care este o lume a suferinței. Dacă ai transcens identificările, te-ai eliberat. Ai devenit un *siddha,* ai ajuns în *nirvana.* Ai transcens lumea suferinței și ai pătruns în cea a beatitudinii.

Această lume există întotdeauna în prezent, aici și acum! Nu trebuie să aștepți nici măcar o clipă pentru a pătrunde în ea. Tot ce trebuie să faci este să devii martorul minții, și ai intrat. De îndată ce te identifici cu mintea, ai ieșit din ea. Aceasta este definiția de bază a yogăi.

Nu uitați această definiție, căci o dată cu *sutra*-ele viitoare vom intra în detalii, vom arăta ce și cum trebuie făcut, dar nu trebuie să uitați că acesta este fundamentul.

Ceea ce trebuie să faceți este să atingeți starea non-mentală. Acesta este scopul.

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 2

CELE CINCI MODIFICĂRI ALE MINȚII

Există cinci modificări ale minții. Acestea pot fi o sursă de angoasă sau de calm.

Ele sunt: cunoașterea justă, cunoașterea greșită, imaginația, somnul și memoria.

Mintea poate fi o cauză a limitării sau a libertății. Ea este poarta de intrare în această lume, dar și de ieșire din ea. Te poate conduce către iad sau către rai. Depinde numai de felul în care este folosită.

Folosirea corectă a minții conduce la meditație; folosirea ei greșită conduce la nebunie. Depinde numai de tine cum o folosești. Mintea implică atât posibilitatea luminii, cât și a întunericului. În sine, ea nu reprezintă nici un dușman, nici un prieten. Depinde numai de tine (adică de cel care se ascunde în spatele ei) cum ți-o apropii. Dacă poți face din minte un instrument, un slujitor, ea devine poarta care îți permite să ajungi în împărăția supremă a cerurilor. Dacă însă tu ești cel care devine slujitorul ei, mintea devine un tiran și te conduce la angoasă și disperare.

Toate tehnicile de yoga, toate metodele, nu se referă în esență decât la o singură problemă: cum să îți folosești mintea. Atunci când este folosită corect, mintea devine treptat non-minte. Dacă este folosită incorect, ea se transformă într-un haos de voci antagonice, contradictorii, confuze, nebunești.

Atât nebunul dintr-un ospiciu cât și Buddha sub arborele *bodhi* s-au folosit de mintea lor. Amândoi au trecut prin etapa minții. Buddha a ajuns însă într-un punct în care mintea a dispărut. Atunci când este folosită corect, mintea dispare treptat. Nebunul s-a folosit la rândul lui de minte. Atunci când este folosită incorect, mintea devine divizată. Ea se transformă într-o mulțime, într-o multitudine. În final, mintea rămâne, dar ființa (eul conștient) dispare.

Mintea lui Buddha a dispărut, dar Buddha a rămas în totalitate. Mintea nebunului a devenit totală, dar el a dispărut în totalitate. Aceștia sunt cei doi poli – tu și mintea. Dacă cei doi coexistă, vei continua să exiști, dar vei suferi. Cineva trebuie să dispară: tu sau mintea. Dacă mintea dispare, ajungi la adevăr. Dacă tu ești cel care dispare, ajungi la nebunie. Este o luptă care pe care. Cine va dispărea? Tu sau mintea? Aceasta este rădăcina tuturor conflictelor.

Sutra-ele lui Patanjali conduc pas cu pas către înțelegerea minții – ce înseamnă ea, care sunt modificările ei, cum o putem folosi și cum o putem transcende. Rețineți: la ora actuală nu aveți nimic altceva decât mintea voastră. De aceea, trebuie să o folosiți. Dacă o veți folosi greșit, veți suferi din ce în ce mai mult.

În prezent, voi trăiți în suferință. Explicația este simplă: vieți la rând v-ați folosit de minte în mod greșit, iar ea a ajuns să vă controleze. Ați ajuns sclavul ei, o umbră care o urmează pretutindeni. Nu îi puteți spune minții: „Oprește-te". Nu îi puteți porunci propriei voastre minți. Ea este cea care vă poruncește, iar voi faceți tot ce dorește ea. Ființa voastră a devenit sclavul minții, un instrument în mâinile ei.

În realitate, mintea este un simplu instrument, la fel ca mâinile sau picioarele. Atunci când le poruncești picioarelor să se pună în mișcare, ele ascultă. Dacă le spui să se oprească, se opresc. Dacă doresc să-mi mișc mâna, o mișc. Dacă nu doresc să o mișc, nu o mișc. Mâna nu-mi poate spune: „Nu am chef să mă mișc", sau „Acum o să mă mișc, indiferent dacă dorești acest lucru sau nu". Dacă ar face așa ceva, corpul meu ar trăi într-un haos.

Acest lucru s-a întâmplat cu mintea. Chiar dacă nu dorești să gândești, ea continuă să gândească. Chiar dacă dorești să te culci, te întorci pe o parte și pe alta, dar ea refuză să se oprească, îndărătnică. Îi spui să se oprească, dar ea refuză să te asculte, și nu ai ce să-i faci.

Mintea este un simplu instrument, dar voi i-ați dat o putere prea mare. A devenit astfel un dictator, și orice tentativă de a o reduce la tăcere va întâmpina o opoziție foarte mare din partea ei.

Buddha se folosea și el de minte, dar mintea lui era la fel ca picioarele voastre. Mulți oameni vin și mă întreabă: „Ce se întâmplă cu mintea unui iluminat? Dispare, pur și simplu? Se mai poate folosi acesta de ea, sau nu?"

Mintea nu dispare cu totul, dar nu se mai consideră stăpâna ființei, ci slujitoarea acesteia. Când dorește să se folosească de minte, Buddha se folosește de ea. Dacă dorește să se adreseze altor oameni, el trebuie să se folosească de ea, căci nu poți vorbi fără a te folosi de minte. Dacă te duci la Buddha, el te recunoaște; știe că ai mai fost la el, pentru că se folosește de unul din atributele minții. Fără minte, nu ar exista nici un fel de recunoaștere, căci nu ar exista memoria. Buddha se folosește însă de minte, nu este folosit de ea – aceasta este diferența. Ori de câte ori dorește să se folosească de ea, o folosește. Mintea sa este un instrument pasiv, care nu îl controlează.

Buddha devine astfel un fel de oglindă. Dacă ajungi în fața oglinzii, aceasta îți reflectă imaginea. Dacă te miști din fața ei, imaginea dispare și oglinda rămâne goală. Voi sunteți diferiți. Chiar după ce omul din fața voastră dispare, continuați să vă gândiți multă vreme la el, la ce a spus, la ce a făcut... chiar dacă vreți să opriți acest proces mental, mintea voastră nu vă ascultă.

Yoga înseamnă controlul minții. Atunci când vorbește de „încetarea procesului mental", la acest lucru se referă Patanjali. Mintea nu dispare cu totul, dar controlul ei asupra ființei încetează. Devine astfel un instrument pasiv. Când vrei să funcționeze, funcționează; când vrei să tacă, tace. Nu face altceva decât să aștepte. Nu se mai poate impune. Agresivitatea ei dispare. Nu va mai încerca să te controleze. Acum, numai tu o poți controla pe ea.

Cum poți deveni stăpânul minții? Cum o poți controla, folosind-o atunci când dorești și reducând-o la tăcere atunci când nu dorești ca ea să funcționeze?

Pentru aceasta, trebuie să înţelegeţi mai întâi în ce constă procesul mental.

De aceea, vom începe să analizăm acum această *sutra.*

Există cinci modificări ale minţii. Acestea pot fi o sursă de angoasă sau de calm.

Primul lucru pe care trebuie să îl înţelegeţi este faptul că mintea nu este ceva diferit de corp. Reţineţi: mintea face parte integrantă din corp. Ea este una cu corpul, dar reprezintă un aspect corporal extrem de subtil, de delicat, de rafinat. Nu îl poţi pipăi, dar îl poţi influenţa – prin intermediul corpului. Dacă iei un drog, marijuana, LSD sau altceva, ori dacă bei alcool, mintea îţi este afectată. Acest lucru demonstrează că ea reprezintă un aspect extrem de subtil al corpului.

Afirmaţia inversă este la fel de adevărată. Dacă îţi poţi influenţa mintea, corpul va fi şi el afectat. Acest lucru se întâmplă în cazul hipnozei. Se cunosc cazuri de oameni paralizaţi care pot merge în stare de hipnoză. Invers, dacă nu eşti paralizat, dar ţi se spune în stare de hipnoză că nu mai poţi merge, acest lucru devine adevărat. Ce se întâmplă? Sugestia hipnotizatorului pătrunde adânc în minte, iar corpul o urmează.

Acesta este primul lucru pe care trebuie să îl înţelegeţi: corpul şi mintea nu sunt două lucruri diferite. Aceasta este una din cele mai profunde descoperiri ale lui Patanjali. La ora actuală, ştiinţa modernă a ajuns să fie de acord cu el. Este o descoperire foarte recentă. Oamenii de ştiinţă afirmă astăzi că nu mai putem face o dihotomie între corp şi minte. Ei vorbesc despre un fenomen psihosomatic, de un ansamblu

corp-minte. Aceşti doi termeni nu reprezintă decât funcţiile diferite ale aceluiaşi fenomen. La un pol se află mintea, iar la celălalt corpul. Pe oricare dintre ele l-ai influenţa, celălalt se va schimba automat.

Corpul are cinci organe de activitate, cinci *indriya*-uri, cinci instrumente care îi permit să funcţioneze. La rândul ei, mintea are cinci stări, cinci sisteme de operare. Atât corpul cât şi mintea au câte cinci funcţii. Vom descrie detaliat fiecare dintre aceste funcţii.

A doua parte a *sutra*-ei afirmă:

Acestea pot fi o sursă de angoasă sau de calm.

Cele cinci modificări ale minţii pot conduce, în funcţie de modul în care sunt folosite, fie către o stare de angoasă, de tulburare, de suferinţă, fie către o stare de calm.

Cuvântul „calm[1]" este extrem de semnificativ. Patanjali nu afirmă că mintea te poate conduce la ananda, la fericire. Dacă devii sclavul minţii, dacă o foloseşti greşit, ea te poate conduce la o stare de nefericire. Dacă devii stăpânul minţii, ea te poate scoate din starea de suferinţă, dar fără a te conduce neapărat la fericire, căci fericirea este însăşi natura omului. Ea nu reprezintă o stare mentală. Pe de altă parte, dacă ieşi din starea de nefericire, beatitudinea începe să curgă normal, nemaifiind obstrucţionată.

Fericirea există întotdeauna în interiorul omului. Ea reprezintă natura voastră intrinsecă. Nu trebuie dobândită sau cucerită. Vă naşteţi cu ea. De aceea, Patanjali nu spune că mintea poate conduce la nefericire sau la fericire.

[1] N. tr. În original: *non-angoasă*. Am preferat să traducem această expresie prin cuvântul „calm", care trebuie înţeles în acest context ca un antonim al angoasei (o stare în care tulburarea lipseşte).

Afirmaţiile lui sunt foarte precise, foarte ştiinţifice. Nici unul din cuvintele sale nu oferă informaţii incorecte. Tot ce spune el este că mintea poate conduce la angoasă sau la non-angoasă (calm).

Buddha obişnuia să spună acelaşi lucru, repetându-l de trei ori. Ori de câte ori cineva venea la Buddha şi îl întreba: „Cum pot atinge fericirea supremă?", el îi răspundea: „Nu ştiu. Tot ce pot face este să îţi arăt calea care conduce către absenţa suferinţei, către starea de calm. Nu-ţi pot spune nimic despre fericire, dar te pot învăţa să nu mai fii nefericit. Te pot conduce într-o lume în care suferinţa lipseşte".

Asta este tot ce poate face o metodă, oricare ar fi ea. O dată intrat în starea de calm, fericirea interioară începe să curgă. Ea nu se naşte însă în planul minţii. Sursa ei este fiinţa. Mintea nu are nimic de-a face cu ea; nu o poate crea. Dacă mintea suferă, ea devine un obstacol în calea fericirii. Dacă devine calmă, ea se deschide, la fel ca o poartă. Nu poate crea însă fericirea. Atunci când deschizi fereastra, razele soarelui pot intra în casă, dar nu fereastra le creează. Soarele a existat tot timpul afară. Dacă nu ar fi existat, simpla deschidere a ferestrei nu ar fi permis intrarea razelor de soare. În schimb, fereastra poate deveni un obstacol în calea lor – dacă este închisă. Tot ce poate face ea este să blocheze sau să deblocheze. Poate deveni o poartă de trecere, dar nu poate crea razele de soare.

Atunci când suferă, mintea devine închisă. Reţineţi acest lucru: suferinţa conduce întotdeauna la blocarea minţii. Acest lucru nu este deloc greu de observat: ori de câte ori

trăiți o stare de angoasă, voi vă închideți față de lumea exterioară. Nici chiar cei dragi nu se mai pot apropia de voi. Suferința conduce întotdeauna către o închidere în sine, către o auto-blocare. Ea închide toate ușile.

De aceea, atunci când suferă, oamenii se gândesc frecvent la sinucidere. Sinuciderea reprezintă închiderea finală – absența oricărei posibilități de comunicare, a oricărei deschideri. Atunci când ești în această stare, chiar și o singură ușă ți se pare periculoasă. Dacă cineva o deschide? Mai bine să o distrugi, să le distrugi pe toate. Asta înseamnă sinuciderea: „Voi distruge acum orice posibilitate de a mă mai deschide vreodată. Voi bloca toate intrările".

Atunci când suferiți, voi începeți să vă gândiți la sinucidere. Atunci când ești fericit, este imposibil să te gândești la sinucidere; nici măcar nu îți poți imagina acest lucru. Nu poți înțelege nici măcar de ce se sinucid oamenii – când viața este atât de frumoasă și îți oferă atâta bucurie. Cum poți distruge așa ceva? Pare imposibil.

De ce pare imposibilă sinuciderea atunci când ești fericit? Pentru că ești complet deschis, iar viața curge liber prin tine. Atunci când ești fericit, sufletul tău se expansionează. Când ești nefericit, se contractă.

Dacă luați mâna unui om nefericit în mâna voastră, veți simți că aceasta este moartă. Viața, iubirea, căldura – nu mai curg prin ea. Este o mână rece, ca și cum ar aparține unui cadavru. Dacă veți lua în mâna voastră mâna unui om fericit, veți simți energia care pulsează prin ea. Mâna lui nu este moartă, ci devine o punte. Ea transmite ceva, o energie, o

stare de căldură. Aceasta se transmite de la un om la altul, dar îți permite și ție să comunici cu ea.

Atunci când două persoane sunt fericite împreună, ele devin una. Acest lucru se petrece atunci când te îndrăgostești. Deși sunt doi, îndrăgostiții se simt întotdeauna una, căci fericirea lor este atât de mare încât fuzionează unul cu celălalt. Hotarele dispar, definițiile sunt date peste cap și nici unul dintre ei nu mai știe unde se termină el și unde începe celălalt.

Atunci când ești fericit, energia ta curge către cei din jur și permite energiei lor să curgă în tine. Asta înseamnă starea de sărbătoare. Atunci când simți că devii una cu ceilalți și le permiți să devină una cu tine, viața ți se pare o sărbătoare. Aceasta este rugăciunea supremă, apogeul meditației.

Atunci când suferi, începi să te gândești la sinucidere, la auto-distrugere. Suferința este polul opus al sărbătorii. Simți nevoia să condamni viața, nu să o sărbătorești. Toată lumea ți se pare dușmănoasă. Totul pare nelalocul lui. Ești într-o stare negativă, în care nu poți și nu dorești să comunici cu alții. Devii o insulă, închisă din toate părțile. Nu mai ești viu decât în aparență. Devii practic un mort viu. Viața nu curge cu adevărat decât atunci când ești deschis, când energiile tale curg libere, când nu ți-e teamă, când ești vulnerabil, când sărbătorești.

Patanjali afirmă că mintea poate face două lucruri: poate crea suferința – dacă o folosești în mod greșit, sau poate crea absența suferinței – dacă o folosești în mod corect. Despre suferință nu are rost să vă vorbesc, căci sunteți cu toții mari

maeştri în această privinţă. Cunoaşteţi perfect arta de a produce suferinţă, căci asta faceţi continuu, chiar dacă nu sunteţi întotdeauna conştienţi de acest lucru. Orice atingeţi, devine o sursă de suferinţă.

Cunosc destui oameni săraci, care suferă, căci nu îşi pot împlini necesităţile elementare ale vieţii. Cunosc însă şi destui oameni bogaţi, care sunt la fel de nefericiţi ca şi primii. Ei cred că bogăţia nu te ajută să devii mai fericit. Aici greşesc. Bogăţia poate conduce la celebrare, dar ei nu au mintea necesară pentru a sărbători. Indiferent dacă sunteţi bogaţi sau săraci, voi suferiţi. De îndată ce căpătaţi acces la bogăţie, o şi distrugeţi.

Aţi auzit povestea regelui grec Midas? Orice atingea acesta se transforma în aur. Tot ce atingeţi voi, chiar şi aurul, se transformă însă în noroi. Ajungeţi astfel să credeţi că totul este deşertăciune, inclusiv bogăţia. Bogăţia nu este deloc inutilă, dar mintea voastră este incapabilă să se bucure de ceva. Ea nu este capabilă să iasă din starea de suferinţă. Chiar dacă aţi fi invitaţi în rai, nu aţi descoperi acolo raiul, ci iadul. Aşa cum sunteţi construiţi, voi vă purtaţi iadul cu voi oriunde aţi merge.

Există un proverb arab care spune că iadul şi raiul nu sunt două locuri geografice, ci două atitudini diferite. Nimeni nu poate intra în rai sau în iad; oriunde ar intra, el îşi ia cu el raiul sau iadul propriu. Fiecare om poartă cu el propria sa proiecţie a iadului sau a raiului. De aceea, oriunde s-ar afla, el dă imediat drumul la proiectorul interior, şi astfel apare iadul (sau raiul).

Patanjali are mare grijă la cuvintele pe care le foloseşte. El spune: suferinţă sau „absenţa suferinţei" – suferinţă pozitivă sau suferinţă negativă, dar nu spune „beatitudine". Mintea nu poate face pe nimeni fericit. Fericirea este ascunsă adânc în interiorul fiinţei. Ea începe să curgă, dar numai atunci când mintea nu o blochează prin suferinţa ei. Fericirea transcende mintea. De aceea vorbeşte Patanjali de o stare de angoasă sau de una de calm.

Există cinci modificări ale minţii. Acestea pot fi o sursă de angoasă sau de calm.

Ele sunt: cunoaşterea justă, cunoaşterea greşită, imaginaţia, somnul şi memoria.

Prima stare a minţii este *praman,* cunoaşterea justă. Cuvântul sanscrit *praman* este foarte profund şi nu poate fi tradus exact. Expresia „cunoaştere justă" nu reprezintă decât o umbră a lui, nu adevărata sa semnificaţie. *Praman* provine de la rădăcina *prana.* Sunt multe lucruri de spus în legătură cu acest cuvânt.

Patanjali afirmă că mintea are o anumită capacitate. Dacă este folosită corect, tot ceea ce cunoaşte ea este adevărat. Din păcate, această facultate a minţii a rămas necunoscută oamenilor, care nu se folosesc de ea. Este ca şi cum ai intra într-o cameră întunecată cu o lanternă, dar nu ai aprinde-o. În mod evident, camera va rămâne scufundată în întuneric. Te vei lovi de tot felul de obiecte din cameră, şi asta în condiţiile în care ai putea aprinde oricând lumina! Dacă ai face acest lucru, întunericul ar dispărea imediat. Oriunde ai îndrepta fluxul luminos, obiectele şi-ar revela existenţa, ar deveni cunoscute.

Mintea are capacitatea cunoașterii juste, a înțelepciunii, a lui *praman*. Dacă știi cum să o pui în funcțiune, cum să aprinzi lumina, oriunde te-ai duce, ai cunoaște adevărul. Dacă nu aprinzi însă această lumină, orice ai cunoaște va fi incorect.

Simultan, mintea are și capacitatea de a cunoaște greșit. În sanscrită, cunoașterea greșită este numită *viparaya* sau *mithya* – falsitate. Ce se întâmplă dacă bei alcool? Întreaga lume îți apare în lumina lui *viparaya;* devine falsă. Începi să vezi lucruri care nu există.

Ce s-a întâmplat? Alcoolul nu poate crea o altă realitate, dar el poate influența creierul, și implicit mintea. El activează acel centru mental pe care Patanjali îl numește *viparaya.* Într-adevăr, mintea are un centru care poate perverti orice fel de cunoaștere. Dacă acesta funcționează, tot ce percepe mintea devine neadevărat.

Mi-am amintit o glumă...

Odată, Mulla Nasruddin se afla la cârciumă, cinstindu-se împreună cu un prieten. Când au părăsit cârciuma, amândoi erau beți morți. Nasruddin era însă un băutor cu stagii vechi, mai experimentat decât amicul său, așa că era mai puțin afectat decât acesta.

– Nu mai văd, nu mai aud, nici măcar nu mai pot merge drept, s-a plâns prietenul său. Cum o să ajung acasă? Nasruddin, te rog să îmi indici direcția... Învață-mă ce trebuie să fac.

– Mai întâi de toate, i-a răspuns Nasruddin, trebuie să începi să mergi. După câțiva pași, vei constata că vei ajunge

într-un punct de bifurcaţie: un drum va duce către dreapta, iar celălalt către stânga. Ia-o pe cel care duce la stânga, căci cel din dreapta nu există în realitate. Personal, am luat-o de multe ori pe el, dar am multă experienţă, aşa că între timp m-am învăţat minte. Aşadar, când vei întâlni cele două drumuri, ia-o pe cel din stânga, căci cel din dreapta nu există! Dacă o vei lua pe cel din dreapta, nu vei ajunge niciodată acasă!

Cu o altă ocazie, Nasruddin i-a dat fiului său prima sa lecţie legată de băutură. Copilul era curios să afle cât mai multe.

– Şi când trebuie să te opreşti? l-a întrebat el.

– Priveşte masa aceea. La ea stau patru persoane. Când vei vedea opt, opreşte-te!

– Bine, tată, dar la acea masă nu sunt decât doi oameni! i-a răspuns băiatul.

Atunci când creierul se află sub influenţa alcoolului sau a oricărui alt drog halucinogen, mintea începe să funcţioneze greşit. Facultatea cunoaşterii greşite devine activă. Patanjali numeşte această facultate *viparaya,* centrul perversiunii.

La antipodul acestuia se află un alt centru, despre care voi nu ştiţi nimic. Este centrul cunoaşterii juste, *praman,* care nu poate fi activat decât prin meditaţie, prin cultivarea tăcerii mentale. Atunci când acest centru devine funcţional, întreaga cunoaştere devine justă.

Adevărata voastră problemă nu este legată de ceea ce cunoaşteţi, ci de centrul mental prin care este filtrată această cunoaştere.

Aşa se explică de ce toate religiile s-au împotrivit

dintotdeauna alcoolului. Motivul nu are nimic de-a face cu moralitatea, ci cu faptul că alcoolul activează centrul perversiunii. Pe de altă parte, toate religiile susţin meditaţia sau rugăciunea, tocmai pentru aceste tehnici activează centrul cunoaşterii juste, prin pacea mentală pe care o creează. Alcoolul conduce la agitaţie mentală, la nelinişte, la o stare de excitaţie, de tulburare. Omul începe literalmente să tremure. Un beţiv nu mai poate nici chiar să meargă drept. El îşi pierde complet echilibrul, deopotrivă la nivel corporal şi mental.

Meditaţia înseamnă recâştigarea echilibrului interior. Atunci când îţi recâştigi acest echilibru, iar agitaţia dispare, când întregul ansamblu minte-corp devine liniştit şi calm, centrul cunoaşterii juste începe să funcţioneze. Tot ceea ce cunoşti prin intermediul acestui centru este adevărat.

Unde vă aflaţi voi? Nu sunteţi alcoolici, dar nici nu meditaţi cu adevărat, aşa că trebuie să vă aflaţi undeva la mijloc, între cele două extreme. Aşa se explică de ce sunteţi atât de confuzi.

Uneori sesizaţi nişte crâmpeie din adevăr. Experimentaţi o stare de calm interior şi vă apropiaţi de centrul cunoaşterii juste, aşa că începeţi să sesizaţi anumite frânturi de adevăr. Alteori înclinaţi balanţa către celălalt centru, şi perversiunea pătrunde în voi. Cel mai rău este faptul că adevărul se împleteşte cu minciuna, aşa că vă este imposibil să faceţi deosebirea între ele. Situaţia devine în timp de nesuportat; de aceea, cel mai bine este să vă apucaţi ori de băut, ori de meditaţie.

Acestea sunt cele două posibilități: fie vă risipiți în beție, stare în care vă veți simți uşurați, căci cel puțin veți atinge unul din cei doi centri mentali, fie vă veți apuca de meditație. Un beţiv este centrat. Chiar dacă întreaga sa cunoaştere este greşită, cel puțin el se simte centrat, se simte bine. Deşi întreaga lume îi spune că greşeşte, el este convins că el are dreptate şi restul lumii se înşeală. Conştiința sa este centrată în centrul nefast, dar cel puțin este fericit, căci orice centrare aduce cu sine o anumită fericire (chiar şi cea în centrul perversiunii). De aceea este atât de greu să te laşi de alcool.

De secole, toate guvernele lumii s-au luptat cu acest flagel. Au dat tot felul de legi, au impus prohibiții, dar nimic nu i-a determinat pe oameni să renunțe la alcool. Până când nu se vor apuca de meditație, nimic nu-i va ajuta cu adevărat. Ei vor continua să bea sau să se drogheze, inventând chiar mijloace noi de a se ameți. Cu cât încerci mai mult să-i împiedici, cu atât mai atrăgător devine viciul.

Americanii au încercat aşa ceva, dar niciodată nu s-a băut mai mult alcool în S.U.A. ca pe timpul prohibiției. Guvernanții au încercat, dar au eşuat. Indienii au încercat şi ei acelaşi lucru, după ce şi-au obținut independența, dar au dat la rândul lor greş.

Până când oamenii nu se vor schimba în interior, va fi inutil să le impui cu forța orice fel de prohibiție. Pur şi simplu ar înnebuni. Alcoolul este ca o supapă; este maniera lor de a-şi păstra mințile. Timp de câteva ore oamenii îşi pierd mințile, se ameţesc cu alcool sau cu droguri, după care îşi revin. Altminteri, nu ar putea suporta suferința

şi angoasa pe care le resimt. În acest fel, cel puţin amână deznodământul. Mâine dimineaţă suferinţa şi angoasa vor reveni, aşa că vor trebui să le facă faţă, dar seara vor începe să spere iarăşi, căci se vor apuca din nou de băut.

Nu există decât aceste două alternative. Dacă nu meditezi, mai devreme sau mai târziu va trebui să îţi găseşti un drog. Şi există droguri atât de subtile. Nu trebuie neapărat să te apuci de alcool. Unii preferă sexul, din care fac o adevărată beţie, pierzându-se în el. Aproape orice poate fi folosit pe post de drog.

Numai meditaţia poate înlocui drogurile. De ce? Pentru că ea permite centrarea fiinţei în celălalt centru mental, cel pe care Patanjali îl numeşte *praman.*

De ce pun religiile un preţ atât de mare pe meditaţie şi rugăciune? Probabil că acestea săvârşesc un fel de miracol interior. Acest miracol există: el constă în aprinderea luminii cunoaşterii juste. O dată activat acest centru, orice ai cunoaşte este adevărat.

Lui Buddha i s-au pus mii de întrebări. Se spune că, într-o zi, cineva l-a întrebat:

– Noi îţi punem tot felul de întrebări. Nici nu terminăm bine întrebarea că şi începi să răspunzi. Nu pari să te gândeşti niciodată la ce vei răspunde. Cum este posibil acest lucru?

– Nu este o chestiune de gândire, i-a răspuns Buddha. Atunci când îmi puneţi o întrebare, eu nu fac decât să o privesc, iar adevărul mi se revelează instantaneu. Nu am de ce să reflectez asupra ei. Răspunsul meu nu este un silogism logic. El derivă din concentrarea asupra centrului corect.

Un Buddha este la fel ca o torță. Oriîncotro ai îndrepta torța, ea îți va revela adevărul. Nu contează întrebarea pe care i-o pui. Buddha deține lumina, iar când acesta o îndreaptă asupra unei întrebări, aceasta își revelează singură răspunsul corect. Răspunsul se naște din acea lumină; este ca o revelație.

Atunci când cineva vă pune o întrebare, voi trebuie să vă gândiți. Cum te poți gândi însă dacă nu cunoști? Atunci când cunoști, nu ai de ce să te gândești. Ce poți face însă dacă nu cunoști? Un singur lucru: să cauți în memoria ta, în speranța că vei găsi anumite indicii. Este ca o expediție în necunoscut. Dacă ai fi cunoscut realitatea, răspunsul ți-ar fi venit imediat.

Am auzit povestea unei învățătoare de la o școală primară. Odată, ea i-a întrebat pe copii:

– Aveți întrebări?

Un băiețel s-a ridicat și i-a spus:

– Eu am o întrebare pe care doresc să v-o pun de multă vreme: care este greutatea întregului pământ?

Învățătoarea a rămas foarte tulburată, căci nu se gândise niciodată la așa ceva. Nu citise nimic despre acest subiect în cărțile ei. Care ar putea fi greutatea întregului pământ? Ca să iasă din încurcătură, a apelat la un truc pe care îl cunosc toți profesorii. I-a răspuns copilului:

– Da, întrebarea ta este foarte semnificativă. De aceea, v-o dau ca temă pentru acasă. Până mâine, toată lumea trebuie să descopere răspunsul.

Altfel spus, avea nevoie de timp.

– Mâine, vă voi pune eu însămi această întrebare, iar cel care va cunoaşte răspunsul va primi un zece.

Copiii au tot căutat prin dicţionare şi prin atlase, dar nimeni nu a găsit răspunsul. Învăţătoarea a alergat ea însăşi la bibliotecă. A căutat întreaga noapte, dar abia spre dimineaţă a găsit într-o carte greutatea pământului. Foarte fericită, s-a întors la şcoală. Copiii o aşteptau. Părând epuizaţi, i-au spus că nu au aflat răspunsul la întrebare.

– I-am întrebat pe mama, pe tata, pe vecini, dar nimeni nu pare să ştie răspunsul corect. Este o întrebare foarte grea.

Învăţătoarea a râs şi le-a spus:

– Nu este deloc grea. Eu ştiu răspunsul, dar am vrut să văd dacă îl puteţi afla şi singuri. Iată care este greutatea pământului...

Băiatul care i-a pus primul întrebarea a întrebat-o din nou:

– Cu tot cu oameni, sau fără?

S-a ajuns astfel de unde s-a pornit...

Un Buddha nu poate fi pus într-o asemenea situaţie. El nu trebuie să alerge prin biblioteci pentru a găsi răspunsul corect. De altfel, orice întrebare nu este altceva decât un pretext. Atunci când îi pui o întrebare, el nu face altceva decât să îşi ridice torţa şi să o lumineze. În lumina torţei, tot ceea ce este de revelat este dezvăluit. Un Buddha nu răspunde la o întrebare, ci îţi răspunde *ţie*. De aceea, răspunsurile lui sunt întotdeauna foarte profunde.

Patanjali afirmă că există cinci modificări ale minții. Una dintre ele este cunoașterea justă. Atunci când acest centru va începe să funcționeze în voi, veți deveni niște înțelepți, niște sfinți. Abia atunci veți deveni religioși. Până atunci nu aveți cum să cunoașteți religiozitatea.

De aceea par nebuni oameni ca Iisus sau Mohamed – pentru că nu argumentează. Ei nu își prezintă logic argumentele, ci fac afirmații definitive. Dacă îl întrebi pe Iisus: „Chiar ești fiul lui Dumnezeu?", el îți va răspunde simplu: „Da". Dacă îi ceri să îți demonstreze acest lucru, va râde de tine, spunându-ți: „Nu am nimic de demonstrat. Pur și simplu, aceasta este realitatea. Eu o cunosc. Este ceva evident". Pentru ceilalți, această afirmație pare ilogică. Omul pare nebun, de vreme ce afirmă ceva fără să aducă dovezi în sprijinul său.

Dacă acest *praman,* acest centru al cunoașterii juste, va începe să funcționeze, nu veți rămâne aceiași oameni! Veți face afirmații categorice, dar nu le veți putea dovedi. Cum le-ați putea dovedi? Cum poți să demonstrezi că ești îndrăgostit? Nu poți decât să afirmi acest lucru. Cum poți să demonstrezi că te doare piciorul? Nu poți, dar știi cu precizie acest lucru.

Odată, Ramakrishna a fost întrebat dacă există Dumnezeu. A răspuns că da. „Dovedește-o!" i s-a spus. „Nu este necesar, a răspuns el. Eu *știu* acest lucru. Nu mai am ce să demonstrez. Voi simțiți nevoia să primiți dovezi, căci sunteți încă în căutarea lui Dumnezeu. Nimeni nu poate demonstra existența lui. Tot ce trebuie să faceți este să-l

găsiți. Eu l-am găsit. De aceea, afirm cu tărie: Dumnezeu există!"

Așa funcționează centrul cunoașterii juste.

Pentru majoritatea oamenilor, Ramakrishna sau Iisus par absurzi. Ei pretind diferite lucruri, dar nu aduc dovezi în sprijinul afirmațiilor lor. În realitate, ei nu pretind nimic. Cunosc anumite lucruri care le sunt revelate pentru că și-au trezit centrul cunoașterii juste, care la majoritatea oamenilor rămâne inactiv. Din această cauză, ei așteaptă dovezi.

Rețineți: așteptarea dovezilor nu demonstrează decât faptul că centrul interior al cunoașterii juste nu este încă trezit. Chiar și iubirea trebuie demonstrată pentru acești oameni. Câte cupluri nu cunosc, în care soțul continuă să-i demonstreze la infinit soției că o iubește, iar ea continuă să nu-l creadă, sau invers. Cei doi rămân neconvinși, iar conflictul nu dispare, căci fiecare este convins că celălalt nu și-a demonstrat suficient iubirea.

Mulți oameni procedează în acest fel. Ei creează situații în care celălalt trebuie să-și demonstreze iubirea. Treptat, se plictisesc, căci eforturile lor sunt inutile din start. Iubirea nu poate fi demonstrată. Oricâte cadouri i-ai face partenerului tău de viață, nu îi vei putea dovedi nimic. Oricât de des l-ai săruta sau l-ai îmbrățișa, nu îi vei dovedi nimic. Poate că doar te prefaci.

Prima modificare a minții de care vorbește Patanjali este cunoașterea justă. Calea activării acestui centru este meditația. Nu îți poți transcende mintea, nu poți renunța la ea, decât după trezirea cunoașterii juste, niciodată înainte. Atunci când nu mai simți nevoia să demonstrezi, nu mai

ai nevoie de minte, căci mintea este un instrument logic. Altminteri, ai nevoie de ea în orice moment. Trebuie să gândeşti, să afli ce este corect şi ce nu. În fiecare clipă trebuie să faci o alegere între diferite alternative. Când *praman* începe să funcţioneze, nu mai trebuie să faci nici o alegere; de aceea, poţi renunţa liniştit la minte. Tot ceea ce vei cunoaşte atunci va fi adevărat.

Definiţia unui înţelept este următoarea: o persoană care nu face niciodată alegeri. El nu discerne binele de rău. Pur şi simplu, se îndreaptă automat către ceea ce este bun, la fel ca şi floarea soarelui. Dacă soarele este orientat către răsărit, floarea soarelui îşi îndreaptă capul către est. Ea nu face alegeri. Dacă soarele se îndreaptă către apus, ea îşi îndreaptă capul către vest, odată cu el. Nu este o decizie pe care floarea o face. Este natura ei.

Un înţelept este la fel ca floarea soarelui. El se orientează întotdeauna către ceea ce este bun, fără a face alegeri. Aceasta este natura lui. Upanishadele fac următoarea afirmaţie: „Nu-i judecaţi niciodată pe înţelepţi, căci măsura voastră nu li se potriveşte acestora". Voi trebuie să separaţi binele de rău şi să practicaţi binele, dar înţeleptul nu trebuie să facă acest lucru. Orice ar face el, acţiunea sa este întotdeauna justă. De altfel, nimeni şi nimic nu i-ar putea-o schimba, căci nu este o chestiune de alternativă. Chiar dacă îi spui: „Nu este bine ce faci", el îţi va răspunde: „Poate că nu este bine, dar trebuia să fac acest lucru, căci aceasta este direcţia în care curge energia mea".

Cei care deţin cunoaşterea justă, iar autorii Upanishadelor o deţineau, afirmă: „Înţelepţii nu trebuie judecaţi.

De îndată ce un om a ajuns centrat în sine, a realizat starea de meditație, a renunțat la minte, căci a cunoscut tăcerea absolută, el transcende moralitatea și tradiția. Transcende limitările umane obișnuite. Dacă îi putem urma, foarte bine. Dacă nu, suntem neajutorați, căci faptele lor nu pot fi judecate".

Atunci când centrul cunoașterii juste se trezește, omul devine religios.

Patanjali nu spune că trebuie să vă duceți la moschee, la templu, la biserică, să faceți diferite ritualuri, pentru a deveni religioși. Aceasta nu este religie. Tot ce trebuie să faceți este să vă treziți centrul cunoașterii juste. În rest, nu contează prea mult dacă vă duceți la templu sau nu. Atunci când centrul cunoașterii juste începe să funcționeze, orice ai face este o rugăciune; oriunde te-ai afla, te afli într-un templu.

Kabir spune: „Te descopăr oriunde mă duc, Doamne. Oriunde m-aș afla, mă împiedic de tine. Orice aș face, chiar dacă nu fac altceva decât să mă plimb sau să mănânc, practic mă rog". Apoi adaugă: „Această spontaneitate este starea mea de *samadhi,* meditația mea".

A doua modificare a minții este cunoașterea greșită. Atunci când centrul acestei cunoașteri este activat, orice ai face este greșit; orice opțiune ai face, aceasta va fi incorectă. Orice ai decide va fi greșit, căci decizia va fi luată din centrul cunoașterii greșite.

Există oameni care se simt extrem de ghinioniști, căci nimic din ceea ce fac nu le iese. Deși încearcă din răsputeri să nu mai greșească, rămân neajutorați, căci ceea ce ar trebui

să facă este să schimbe *centrul.* Mintea lor funcționează greșit. Chiar și atunci când doresc să facă bine, lucrurile ies prost.

Mulla Nasruddin se ducea adeseori să viziteze un sfânt. Stătea zile întregi la el, dar acesta nu rostea niciodată nici un cuvânt. Era un sfânt tăcut. Când nu mai rezista, Mulla simțea nevoia să spună ceva. Odată, i-a spus:

– Am venit de atâtea ori. Am așteptat să îmi spui ceva, dar nu mi-ai spus niciodată nimic. Până când nu îmi vei vorbi, nu voi putea înțelege. Haide, dă-mi un mesaj, spune-mi ce să fac cu viața mea, o direcție către care să mă îndrept.

În sfârșit, înțeleptul sufit i-a vorbit:

– *Neki kar kuyen may dal.* Fă binele, apoi aruncă-l în fântână.

Acesta este un vechi proverb sufit. Înseamnă să faci o faptă bună, apoi să uiți imediat de ea, să nu duci cu tine gândul: „Am făcut o faptă bună".

Drept urmare, a doua zi Mulla Nasruddin a ajutat o bătrână să traverseze strada... după care a împins-o imediat într-o fântână! *Neki kar kuyen may dal:* „Fă binele, apoi aruncă-l în fântână".

Dacă centrul cunoașterii greșite este activat, orice ai face... Poți citi Coranul, Gita, dar vei găsi în ele semnificații care i-ar șoca pe Mohamed sau pe Krishna!

Mahatma Gandhi și-a scris autobiografia cu intenția de a-i ajuta pe oameni. După ce a publicat-o, a primit foarte multe scrisori de revoltă, căci și-a descris în ea inclusiv

viaţa sexuală. Era un om de o cinste desăvârşită, aşa că a scris totul, inclusiv cum nu a putut sta la căpătâiul tatălui său atunci când acesta a murit. Era foarte înfocat, aşa că a preferat să se culce cu soţia sa. Chiar şi atunci...

Doctorii îi spuseseră: „Aceasta va fi ultima lui noapte. Tatăl tău nu va supravieţui până dimineaţa". Pe la 12:00 noaptea, Gandhi a simţit o dorinţă sexuală. Tatăl său dormea, aşa că s-a strecurat afară şi s-a dus la soţia sa, cu care a făcut dragoste. Ce să mai spunem că aceasta era însărcinată în luna a noua. Tatăl său a murit... La fel şi copilul, când i-a venit sorocul. Gandhi a continuat să simtă remuşcări toată viaţa pentru că nu i-a stat alături tatălui său din cauza obsesiei sale pentru sex.

Fiind un om de o cinste ireproşabilă, el a descris toate aceste lucruri, cu intenţia de a le fi de folos oamenilor. Scrisorile pe care le-a primit însă de la cititori l-au şocat. Mulţi oameni i-au scris: „După ce ţi-am citit autobiografia, am devenit obsedat din punct de vedere sexual. Este o lucrare erotică".

Dacă centrul cunoaşterii greşite este activ, nu ai ce face... Oricum ai proceda, orice ai înţelege, va fi greşit. Centrul te va obliga să alegi întotdeauna direcţia greşită. Chiar dacă te-ai întâlni cu Buddha, i-ai găsi pe loc un defect. Instantaneu! Orice ai face, vei simţi impulsul de a găsi o fisură, de a interpreta greşit.

Patanjali numeşte această modificare a minţii *viparaya.* Cuvântul înseamnă perversiune. Interpretarea greşită a lucrurilor devine o perversiune.

Omar Khayyam a scris: „Am auzit că Dumnezeu ar fi plin de compasiune". Cât de frumos sună! Musulmanii nu fac altceva decât să repete tot timpul: „Dumnezeu este plin de compasiune, *rahim rehman*". De aceea, Omar Khayyam spune: „Dacă este într-adevăr plin de compasiune, atunci nu am de ce să mă tem. Oricâte păcate aş avea, Dumnezeu mi le va ierta. De aceea, când mă voi afla în faţa lui, îi voi spune: *rahim, rehman* – O, Dumnezeule plin de compasiune, am păcătuit, dar tu eşti plin de compasiune. Ai milă de mine". De aceea, a continuat să bea şi să păcătuiască, interpretând compasiunea lui Dumnezeu într-o manieră perversă.

La fel procedează oamenii de pretutindeni. În India se spune: „Dacă te speli în Gange, păcatele îţi vor fi iertate". Iniţial, această filozofie era extrem de frumoasă, de adâncă. Ideea era că păcatul nu reprezintă ceva profund, ci un fel de praf care se agaţă de tine. Nu trebuie să devii obsedat de el, să te simţi vinovat. În interior, rămâi la fel de pur. O simplă baie în Gange te poate ajuta să te purifici.

Indienii nu au devenit niciodată atât de obsedaţi de păcat cum sunt creştinii. În Occident, vinovăţia a devenit o povară. De aceea, chiar şi un simplu scăldat în Gange poate fi de ajutor. Omul nu ar trebui să se teamă atât de tare. Din păcate, în India s-a ajuns la cealaltă extremă. Cum au interpretat oamenii această derogare? „Foarte bine. Atunci înseamnă că putem păcătui oricât. Când se adună prea multe păcate, ne ducem la Gange şi ne scăldăm în el. Apoi putem păcătui din nou". Aşa gândeşte centrul perversiunii.

A treia modificare a minţii este imaginaţia. Mintea are facultatea de a-şi imagina. Este o facultate frumoasă. Tot ce

este frumos se naşte din imaginaţie. Pictura, arta, muzica, dansul – tot ce este frumos se naşte din imaginaţie. Reversul este însă la fel de adevărat: tot ce este urât se naşte de asemenea din imaginaţie. Hitler, Mao, Mussolini – toţi s-au născut din imaginaţie.

Hitler şi-a imaginat o lume a supraoamenilor. El credea în Friedrich Nietzsche, care a spus: „Distrugeţi-i pe toţi cei slabi, pe toţi cei care nu sunt superiori. Nu mai lăsaţi pe pământ decât supraoamenii". De aceea, Hitler a început să-i distrugă pe oameni. Şi totul a pornit de la o simplă imaginaţie, de la o utopie, de la convingerea că distrugându-i pe cei slabi, pe cei urâţi, pe cei handicapaţi din punct de vedere fizic, lumea va deveni mai frumoasă. Din nefericire, distrugerea este în sine cel mai urât lucru care poate fi imaginat.

Hitler avea o imaginaţie foarte bogată! Din cauza ei, el a încercat să distrugă o lume întreagă! Imaginaţia lui a luat-o razna.

Din imaginaţie se nasc poezia şi arta, dar şi nebunia. Depinde numai cum o foloseşti. Toate marile descoperiri ştiinţifice s-au născut din imaginaţie, din mintea unor oameni capabili să îşi imagineze imposibilul. La ora actuală omul poate zbura prin aer, poate ajunge pe lună – şi totul a pornit de la o simplă imaginaţie. De mii de ani, oamenii şi-au imaginat că vor putea zbura, că vor putea ajunge pe lună. Orice copil se naşte cu dorinţa de a prinde luna în palma sa. Şi iată, oamenii au reuşit acest lucru! Din imaginaţie se naşte creativitatea, dar tot din ea se naşte distrugerea.

Patanjali afirmă că cea de-a treia modificare a minții este imaginația. Dacă o folosești în mod greșit, aceasta te va distruge. Dacă o folosești în mod just, ea poate deveni însă creatoare. Există atâtea meditații care au la bază imaginația. Ele pornesc de la o imagine, dar treptat, aceasta devine din ce în ce mai subtilă. În final, imaginația dispare și omul rămâne față în față cu adevărul.

În esență, meditațiile de tip creștin și musulman pornesc în totalitate de la imaginație. Adepții încep prin a-și imagina ceva. Cu ajutorul imaginației, ei creează o anumită atmosferă în jurul lor. Încercați acest lucru. Veți constata că până și imposibilul devine posibil cu ajutorul imaginației.

Dacă îți imaginezi o perioadă suficient de lungă de timp că ești frumos, corpul tău tinde să devină cu adevărat frumos. De aceea, ori de câte ori un bărbat îi repetă unei femei: „Ești frumoasă", înfățișarea ei se transformă instantaneu. Chiar dacă în mod obișnuit nu este o femeie frumoasă, simpla aprindere a imaginației de către bărbatul iubit este suficientă pentru a o transfigura. De altfel, toți îndrăgostiții sunt frumoși, căci iubirea are capacitatea de a transfigura. Invers, există persoane cu adevărat frumoase, dar care sunt întrucâtva urâțite din cauză că nu-și pot imagina acest lucru. De aceea, nimeni nu le iubește. Este un cerc vicios. Când imaginația lipsește, ființa se contractă.

Emile Coué, unul din cei mai mari psihologi din Occident, a ajutat milioane de oameni să se vindece de diferite boli numai cu ajutorul imaginației. Formula lui era foarte simplă: „Repetă-ți tot timpul: *Mă simt din ce în ce mai bine. Cu fiecare zi care trece, mă simt din ce în ce mai bine.*

Noaptea, înainte de a adormi, gândeşte-te că eşti sănătos şi că te vindeci cu fiecare moment care trece. Dimineaţa, te vei trezi sănătos. Continuă să-ţi imaginezi acest lucru". A ajutat astfel milioane de oameni. A reuşit să vindece chiar şi bolile incurabile. Părea un miracol, dar nu era. Este doar o lege elementară: mintea urmează întotdeauna imaginaţia.

La ora actuală, psihologii au ajuns să afirme că dacă le repeţi copiilor că sunt prea lenţi, aceştia ajung să creadă că sunt proşti. Imaginaţia lor primeşte sugestia că sunt proşti şi o acceptă. S-au făcut tot felul de experimente. Dacă îi spui unui copil: „Eşti prost. Nu faci niciodată nimic bun. Nu eşti în stare nici măcar să rezolvi o problemă de matematică", iar apoi îi dai o problemă să o rezolve, el va fi incapabil să îi găsească soluţia. Invers, dacă îi spui: „Eşti foarte inteligent. Nu am văzut copil mai inteligent ca tine. Pentru vârsta ta, eşti excepţional de deştept. Cred că poţi rezolva orice problemă. Încearcă să o rezolvi pe asta", aproape sigur că o va rezolva. Tot ce ai făcut a fost să-i aprinzi imaginaţia.

Toate acestea reprezintă dovezi ştiinţifice. Ştiinţa a demonstrat practic că tot ce aprinde imaginaţia devine o sămânţă. Cu o simplă sugestie poţi schimba o generaţie întreagă, o epocă, o ţară.

Călătoream odată de la Delhi la Manali, prin Punjab... Drumul prin această regiune este foarte accidentat. Şoferul meu era un sikh, un *sardar*. De câteva ori i s-a făcut îngrozitor de teamă. Repeta într-una: „Nu, nu putem merge mai departe. Trebuie să ne întoarcem". Am încercat în fel şi chip să-l conving. La un moment dat, s-a dat pur şi simplu

jos din maşină şi a refuzat să meargă mai departe: „Este prea periculos. Nu vreau să mor. Dacă vouă nu vă pasă, treaba voastră. Eu nu doresc să mor. Vreau să mă întorc".

Din întâmplare, unul din prietenii mei venea pe acelaşi drum. Ne-a văzut şi a oprit maşina. Era la rândul lui un *sardar,* un ofiţer de poliţie. Când i-am explicat despre ce este vorba, i-a spus şoferului meu:

– Tu, un *sardar* şi un sikh, să fii atât de laş? Treci imediat în maşină!

Omul a intrat imediat în maşină şi a pornit motorul. L-am întrebat:

– Ce s-a întâmplat?

– Acel om m-a lovit în amorul meu propriu, mi-a răspuns el. Mi-a spus: „Eşti un *sardar* adevărat?"

Sardar înseamnă „lider de oameni".

– Mi-a spus: „Cum poţi fi un sikh, şi totuşi atât de laş?" M-a lovit în amorul meu propriu, mi-a aprins imaginaţia. Acum trebuie să merg mai departe. Mort sau viu, nu mai contează. Vom ajunge la Manali.

Acelaşi lucru s-a întâmplat cu milioane de oameni din Punjab. Hinduşii şi sikh-ii din Punjab aparţin aceleiaşi rase. Acelaşi sânge le trece prin vine. Cu numai cinci sute de ani în urmă, sikh-ii erau hinduşi. Şi totuşi, din ei s-a născut o rasă nouă, o rasă de militari! La prima vedere, n-ai crede că lăsându-ţi barbă şi cultivându-ţi o anumită expresie facială poţi deveni mai curajos... Şi totuşi se poate.

Nanak a aprins imaginaţia sikh-ilor. El le-a spus: „Sunteţi o rasă diferită. Nimeni nu vă poate învinge". De

îndată ce au început să-l creadă, de îndată ce imaginația lor s-a aprins, sikh-ii din Punjab au devenit o rasă nouă, complet diferită de hinduși. În India, nimeni nu este considerat mai curajos decât un sikh. Două războaie mondiale au demonstrat că nici o altă rasă de pe pământ nu se poate compara în curaj cu sikh-ii. Lipsa lor de teamă este legendară.

Ce s-a întâmplat? Imaginația lor i-a transformat. A creat o anumită atmosferă în jurul lor. Ei cred că sunt diferiți pentru simplul motiv că sunt sikh-i. Așa operează imaginația. Ea poate transforma un om într-un erou sau într-un laș.

Odată, Mulla Nasruddin stătea într-o cârciumă și bea. Nu era un om prea curajos, dimpotrivă, era cam laș, dar alcoolul i-a dat curaj. În cârciumă a intrat un uriaș cu o înfățișare feroce. Arăta exact ca un criminal însetat de sânge. În mod normal, lui Mulla i-ar fi înghețat sângele în vine, dar acum era beat, așa că nu s-a înspăimântat deloc.

Uriașul s-a apropiat de el și, văzând că nu-i este deloc teamă, l-a călcat pe picior. Furios, Nasruddin s-a răstit la el:

– Ce faci? E o glumă proastă, sau ai făcut intenționat acest lucru?

Durerea din picior a fost însă suficientă pentru a-l trezi din beție. Apucase însă să se răstească la străin. Acesta i-a răspuns rânjind:

– Intenționat.

– Atunci e bine, căci nu-mi plac glumele proaste, i-a răspuns Mulla. Dacă ai făcut-o intenționat, atunci nu este nici o problemă.

Patanjali afirmă că cea de-a treia facultate a minții este imaginația. Atunci când este direcționată greșit, aceasta poate conduce la amăgire, la iluzie, la visare – în care este ușor să te pierzi. LSD-ul și celelalte droguri halucinogene acționează asupra acestui centru. Atunci când iei LSD, această substanță chimică dinamizează exact potențialul pe care îl găsește în interiorul tău. De aceea, nu poți ști dinainte ce fel de experiență vei avea. Dacă ai vise frumoase, drogul te va conduce într-o lume frumoasă. Dacă ai o imaginație perversă, călătoria poate deveni însă un coșmar.

De aceea, cei care fac experimente cu LSD vorbesc de lucruri extrem de diferite. Huxley afirmă că LSD-ul este o poartă către rai, în timp ce Rheiner susține că el este o poartă care conduce în iad. Depinde numai de cel care îl ia. În sine, LSD-ul nu poate face nimic. Tot ce face el este să activeze centrul imaginației mentale. Dacă imaginația este de tip coșmar, ea este atât de puternic dinamizată încât te poate conduce în iad. Dacă îți plac visele frumoase, poți ajunge în rai. Depinde numai de felul în care îți imaginezi lucrurile. Unii pot chiar înnebuni.

De ce înnebunesc oamenii? Pentru că se lasă complet înghițiți de imaginația lor. Un nebun poate sta singur vorbind cu altcineva ca și cum acesta ar fi de față. El pune întrebări, tot el răspunde, inclusiv în numele celuilalt. Din afară pare nebun, dar pentru el persoana cu care vorbește este cât se poate de reală. În imaginația sa persoana este reală, dar el nu-și mai dă seama ce anume este imaginar și ce nu.

Copiii nu au un discernământ suficient de dezvoltat. Dacă își pierd jucăria în vis, se trezesc plângând. „Unde

este jucăria mea?" Ei nu-şi dau seama că visul este ceva diferit de realitate. De fapt, nu au pierdut nimic. Doar şi-au imaginat acest lucru. A fost doar un vis. Pentru ei, hotarul dintre vis şi realitate este foarte subţire. De aceea, nu-şi dau seama unde se termină realitatea şi unde începe visul. La fel de confuzi sunt şi nebunii. Ei nu mai pot face diferenţa între realitate şi irealitate.

Dacă imaginaţia este folosită corect, este uşor să-ţi dai seama ce anume este real şi ce nu. Nu îţi pierzi luciditatea. Te poţi bucura de imaginaţie, dar fără a pierde contactul cu realitatea.

Atunci când oamenii meditează, imaginaţia lor se trezeşte, proiectând în mintea lor tot felul de imagini. Ei încep să vadă culori, lumini, au viziuni, pot vorbi chiar cu Dumnezeu, sau cu Iisus. Toate aceste lucruri ţin de imaginaţie, iar cei care meditează nu ar trebui să uite niciodată aceasta. Altminteri, nu este nimic rău în aceste viziuni; te poţi bucura liniştit de ele, atâta vreme cât nu uiţi că sunt ireale.

Reţineţi: unica realitate este conştiinţa-martor. Tot restul sunt vise. Oricât de frumoase ar fi imaginile care vă apar în timpul meditaţiei, nu uitaţi că ele sunt ireale. Bucuraţi-vă de ele, dansaţi cu Krishna, dacă asta simţiţi, dar amintiţi-vă tot timpul că ceea ce trăiţi este un produs al imaginaţiei. Nu vă pierdeţi în ea. Dacă vă veţi pierde, imaginaţia poate deveni periculoasă. Mulţi oameni religioşi trăiesc practic în imaginaţia lor, risipindu-şi inutil viaţile.

A patra modificare a minţii este somnul. Din perspectiva conştiinţei de veghe, această stare pare complet inconştientă.

Practic, conştiinţa se resoarbe în sine. Ea renunţă la activitatea conştientă. Mintea nu mai funcţionează. Somnul nu este altceva decât o încetare a activităţii mentale. Visul nu este tot una cu starea de somn profund; este o stare intermediară, între veghe şi somnul profund. Sufletul părăseşte starea de veghe, dar nu doarme încă; se află undeva la mijloc.

Somnul este o stare mentală lipsită de conţinut. Mintea nu dispare, dar nu mai este activă. Ea se relaxează în totalitate, se resoarbe în sine. De aceea, somnul este foarte frumos; este dătător de viaţă. Dacă este folosită corect, această stare se poate transforma în *samadhi*. De fapt, starea de *samadhi* nu este foarte diferită de cea de somn. Singura diferenţă constă în faptul că starea de *samadhi* este caracterizată prin luciditate. Altminteri, cele două stări sunt identice. Atunci când doarme, orice om se află în aceeaşi stare beatifică pe care au atins-o Buddha, Ramakrishna sau Iisus. El nu este însă conştient de acest lucru. Dimineaţa se simte proaspăt, refăcut, fericit, intuieşte că noaptea a trăit o experienţă sublimă, dar acesta este doar ecoul experienţei trăite. El nu ştie ce s-a petrecut cu adevărat, căci nu a fost conştient.

Somnul poate fi folosit în două maniere diferite. Una este somnul natural, dar voi aţi pierdut-o şi pe aceasta. Puţini oameni mai reuşesc astăzi să doarmă profund. Ei nu încetează să viseze. Din când în când, adorm profund, dar somnul lor nu durează mai mult de câteva secunde. Aproape imediat reîncep să viseze. Umanitatea a uitat să mai asculte sublima muzică a somnului, a tăcerii profunde. Oamenii au

distrus chiar şi somnul natural. Au devenit atât de agitaţi încât mintea lor nu mai reuşeşte să se scufunde în uitare.

Patanjali afirmă că somnul natural este extrem de util pentru sănătatea corpului, iar dacă îţi poţi păstra luciditatea în timpul lui se poate transforma într-o stare de *samadhi.* Poate deveni un fenomen spiritual. Au fost create chiar tehnici pentru păstrarea lucidităţii în timpul somnului. Bhagavad-Gita afirmă că un yoghin adevărat nu doarme nici chiar în timpul somnului profund. El îşi păstrează luciditatea. Corpul său adoarme, la fel şi mintea, dar conştiinţa-martor rămâne trează. Cineva continuă să vegheze în turnul său izolat. În acest fel, somnul se transformă în *samadhi,* într-o stare de extaz.

Ultima modificare a minţii este memoria. Ca şi celelalte, şi aceasta poate fi folosită corect sau greşit. Atunci când este folosită greşit, memoria poate crea o stare de confuzie. Se întâmplă uneori să îţi aminteşti ceva, dar să nu fii sigur dacă evenimentul respectiv s-a petrecut cu adevărat sau nu. Memoria joacă uneori feste. Nu te poţi baza în totalitate pe ea. Imaginaţia îi poate adăuga anumite amintiri, sau poate şterge altele. Nici o amintire nu este neapărat identică cu realitatea. Este doar o proiecţie a ei, mai mult sau mai puţin modificată.

Majoritatea adulţilor consideră că au avut o copilărie minunată, dar priviţi-i pe copii! Aceştia suferă foarte intens, dar acest lucru nu-i va împiedica mai târziu să afirme la rândul lor că în copilărie s-au aflat în paradis. Orice copil îşi doreşte să devină cât mai repede adult, convins că numai adulţii au parte de toate bucuriile. Sunt atât de puternici, pot

face orice, în timp ce copiii sunt neajutorați. Acum, copiii suferă, dar când vor creşte mari îşi vor aminti cu regret de copilăria lor, convinşi că aceasta a fost minunată.

Memoria omului nu este de mare încredere. Ea este împodobită de imaginație. Omul îşi recreează trecutul, nu şi-l aminteşte exact aşa cum a fost. De regulă, renunță la lucrurile urâte, dureroase, şi le păstrează numai pe cele frumoase. Sau, renunță la lucrurile care i-au lezat orgoliul şi le păstrează numai pe cele care i-au gâdilat egoul. Amintirile şterse din minte nu dispar, dar sunt depozitate undeva, într-un loc plin de praf. Nimic din ceea ce vă amintiți voi nu este sută la sută adevărat. Toți centrii voştri mentali sunt confuzi, modificând realitatea în care trăiți.

Atunci când vorbea de meditație, Buddha folosea expresia: „memorie justă". La rândul lui, Patanjali afirmă că memoria este justă numai dacă omul este în întregime cinstit cu el însuşi. În caz contrar, amintirile sale nu sunt decât parțial corecte. Nimic din ceea ce s-a întâmplat nu trebuie schimbat, indiferent dacă a fost ceva bun sau rău. Cunoaşteți realitatea aşa cum este.

Acest lucru nu este deloc uşor! Voi v-ați obişnuit să modificați în permanență propria voastră realitate. Cunoaşterea trecutului aşa cum este el vă poate schimba întreaga viață. În acest fel, nu veți mai repeta în viitor aceleaşi greşeli ca în trecut. La ora actuală nu faceți decât să vă gândiți cum să repetați trecutul într-o formă sau alta; dacă l-ați cunoaşte exact aşa cum a fost, nu ați mai dori să-l repetați. Mai mult, amintirea justă vă va da impulsul de a vă elibera de *toate* viețile. Dacă amintirea devine justă, viețile

anterioare vi se vor revela şi nu veţi mai avea decât o singură dorinţă: cum să transcendeţi tot acest cerc vicios.

Voi credeţi că trecutul a fost frumos, viitorul va fi frumos, numai prezentul este neplăcut. Trecutul pe care l-aţi trăit a fost însă la rândul lui prezent, iar viitorul va deveni peste câtva timp. Cum ar putea fi prezentul neplăcut dacă trecutul a fost minunat şi viitorul va fi perfect? În mod evident, memoria voastră funcţionează greşit. Priviţi în faţă evenimentele. Nu mai schimbaţi nimic. Priviţi trecutul aşa cum a fost.

Orice bărbat îşi urăşte tatăl, dar dacă îl întrebi îţi răspunde: „Îmi iubesc tatăl mai presus de orice". Orice femeie îşi urăşte mama, dar şi-o aminteşte în culorile cele mai frumoase. Totul porneşte de la o memorie greşită.

Khalil Gibran povesteşte o istorie în care o mamă şi fiica ei au fost trezite într-o noapte de un zgomot subit. Amândouă erau somnambule şi în momentul în care s-a produs zgomotul tocmai se plimbau prin grădină în timpul somnului. Probabil că au trăit un şoc, căci în vis mama îi spunea fiicei: „Din cauza ta mi-am pierdut tinereţea, scorpie. Mi-ai distrus viaţa. Acum, toţi bărbaţii care ne intră în casă se uită numai la tine. Nimeni nu se mai uită la mine". Orice mamă simte această stare de gelozie atunci când fiica sa creşte, devenind o femeie tânără şi frumoasă. Majoritatea ascund însă acest sentiment.

La rândul ei, fiica visa că îi spunea mamei: „Scorpie bătrână... Din cauza ta, nu mă pot bucura deloc de viaţă. Tu eşti principalul obstacol care stă în calea mea... Nu pot să

iubesc liber, să mă distrez...". Brusc, din cauza zgomotului, cele două s-au trezit.

Mama i-a spus atunci fiicei: „Draga mea, ce faci aici? Ai putea răci! Vino în casă". Fiica i-a răspuns: „Dar tu, ce faci aici? Este o noapte foarte friguroasă. Haide, mamă, treci înapoi în pat".

Dialogul din vis provenea din subconştientul celor două femei. Trezirea în planul conştiinţei de veghe le-a făcut însă să redevină conştiente, şi deci ipocrite.

Conştiinţa voastră de veghe nu înseamnă altceva decât ipocrizie. De aceea, este nevoie de un efort foarte mare pentru a-ţi accepta amintirile exact aşa cum s-au petrecut faptele. Este nevoie să fii întotdeauna sincer cu tine, cu orice preţ. Trebuie să ştii în orice moment ce anume crezi despre mama ta, despre tata, despre fraţi şi surori. Nu mai umblaţi la amintiri, nu le mai modificaţi în funcţie de dorinţele voastre. Lăsaţi-le aşa cum sunt. Numai în acest fel vă veţi câştiga libertatea. Întregul vostru trecut este o imensă stupiditate; dacă îl veţi accepta aşa cum este, nu veţi mai dori niciodată să îl repetaţi.

În acest fel, nu veţi mai fi ipocriţi. Veţi deveni autentici, exact aşa cum sunteţi. Nimic nu vă va mai putea schimba vreodată. Veţi deveni la fel ca o stâncă. Nimeni nu va mai putea crea vreodată în minţile voastre o stare de confuzie. Veţi deveni la fel ca o sabie ascuţită. Veţi putea tăia oricând veţi dori ceea ce este rău, veţi putea separa binele de rău. Este o stare de mare luciditate mentală, care conduce automat către meditaţie, către creştere spirituală.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 3

SECRETUL CONSTĂ ÎN EFORTUL CONSTANT

Prima etapă a lipsei de dorință, vairagya, *constă în încetarea – printr-un efort conștient – a căutării continue a plăcerilor senzoriale.*

Ultima etapă a lipsei de dorință, vairagya, *constă în încetarea tuturor dorințelor prin cunoașterea naturii lăuntrice a lui* purusha *– sinele suprem.*

Abhyasa și *vairagya,* practica interioară constantă și lipsa dorințelor – acestea sunt cele două pietre de temelie a disciplinei yoghine în viziunea lui Patanjali. Efortul interior constant nu este necesar pentru a realiza ceva, ci din cauza obișnuințelor proaste. Adeptul nu trebuie să lupte împotriva naturii sale, ci a obiceiurilor sale proaste. Natura este întotdeauna prezentă, gata să curgă liber, să devină una cu tine, dar nu poate face acest lucru din cauza acestor obiceiuri proaste. Adevărata luptă trebuie dusă împotriva acestor obiceiuri, pentru a elibera astfel fluxul firesc al naturii interioare, astfel încât acesta să poată ajunge la destinația care i-a fost predestinată.

De aceea, primul lucru pe care trebuie să îl înțelegeți este următorul: lupta nu se duce împotriva naturii, ci obiceiurilor proaste întreținute atâta vreme de voi. Nu este o luptă cu sine, ci cu ceva exterior ființei voastre lăuntrice, care s-a atașat de aceasta. Dacă nu veți înțelege corect acest lucru, întregul vostru efort va fi orientat într-o direcție greșită. Veți începe să vă luptați cu voi înșivă, și această bătălie nu poate fi câștigată. Cum ați putea? Cine ar fi cel victorios și cine învinsul?

Dacă mâinile aceluiași trup încep să se lupte între ele, cine poate câștiga? Dacă începi să te lupți împotriva propriei tale ființe, ești pierdut! Din păcate, foarte mulți adepți aflați în căutarea adevărului cad în această capcană. Ei devin propriile lor victime, luptându-se cu ei înșiși. Dacă vă veți lupta cu voi înșivă, veți deveni din ce în ce mai dezechilibrați, mai divizați, mai schizofrenici.

Acest lucru se întâmplă la ora actuală în Occident. Creștinismul – nu Christos, repet, ci creștinismul – i-a învățat pe oameni să se lupte împotriva propriei lor naturi, să se auto-condamne, să își nege propria ființă. El a creat o imensă prăpastie între jumătatea inferioară și cea superioară a ființei. În realitate, cele două jumătăți nu sunt divizate, ci alcătuiesc un tot unitar. Creștinismul vorbește însă de un sine inferior și de unul superior, despre trup și suflet, creând un conflict între aceste două polarități. Această luptă nu poate avea un deznodământ fericit. Ea nu poate conduce decât la auto-distrugere, la un haos schizofrenic. Acest lucru se întâmplă la ora actuală în Occident.

Yoga nu face asemenea diviziuni în interiorul ființei. Vorbește și ea de o luptă, dar nu împotriva naturii interioare a omului, ci dimpotrivă, *în favoarea* acestei naturi. Omul a acumulat în timp foarte multe obiceiuri proaste, datorate unor greșeli trecute. Din cauza lor, natura sa interioară nu se mai poate manifesta spontan, nu mai poate curge liber, și deci nu mai poate ajunge la destinația sa. Aceste obișnuințe trebuie distruse. La urma urmei, nu sunt altceva decât niște obiceiuri proaste! Omul se identifică atât de puternic cu ele încât par să fie chiar natura sa interioară, dar nu sunt.

Această distincție trebuie să vă fie foarte clară în minte; în caz contrar, riscați să îl înțelegeți greșit pe Patanjali. Toate elementele exterioare ființei, dar asimilate de aceasta, trebuie distruse, astfel încât natura interioară să se poată manifesta liber. *Abhyasa,* practica interioară constantă, nu se referă la altceva decât la obiceiurile proaste.

A doua piatră de temelie a sistemului yoga este *vairagya,* absența dorințelor. Dacă este înțeleasă greșit, și aceasta poate conduce într-o direcție falsă. Rețineți: acestea nu sunt reguli de urmat, ci simple direcții. Altfel spus, ele nu trebuie să devină o obsesie. Mai întâi de toate trebuie înțelese – care este semnificația lor profundă? – pentru a fi apoi transpuse în viață. Nu este vorba de o regulă fixă, căci nu toată lumea a acumulat aceleași obiceiuri. De aceea, nici o disciplină nu trebuie urmată dogmatic. Ea trebuie înțeleasă mai întâi în semnificația ei, astfel încât să poată crește liber în interiorul ființei. Florile vor fi diferite, în funcție de fiecare individ în parte. Repet: nu avem de-a face cu reguli dogmatice, moarte, ci doar cu niște principii de

urmat în viață. Ele indică direcția care trebuie urmată, dar nu intră în detalii.

Mulla Nasruddin lucra ca portar într-un muzeu. În prima sa zi de lucru, l-a întrebat pe director care sunt regulile care trebuie respectate. Acesta i-a înmânat o carte cu regulile ce trebuie respectate de portar, pe care le-a învățat pe de rost, având grijă să nu uite nici măcar un detaliu. Când a sosit primul vizitator, Nasruddin i-a spus să își lase umbrela la poartă.

– Bine, dar nu am umbrelă, i-a spus vizitatorul, uimit.

– În acest caz, va trebui să vă întoarceți acasă, să vă luați umbrela și să o aduceți, căci aceasta este o regulă a instituției noastre, i-a spus Mulla, ferm. Conform manualului de instrucțiuni, cine nu-și lasă umbrela la poartă nu poate să intre în muzeu.

În lumea în care trăim, există foarte mulți oameni obsedați de reguli. Ei respectă orbește tot felul de principii. Patanjali nu este interesat de acest lucru. El nu oferă reguli, ci direcții de acțiune. Acestea nu trebuie respectate orbește, ci înțelese. Restul va veni de la sine. Situația inversă nu este valabilă: dacă respecți orbește niște reguli, înțelegerea nu va veni niciodată de la sine. Dacă le înțelegi însă semnificația profundă, respectarea lor va veni de la sine, în mod automat.

Absența dorințelor este o asemenea direcție care trebuie urmată. Dacă o vei urma ca pe o regulă, vei începe să îți ucizi dorințele. Milioane de adepți au făcut acest lucru

de-a lungul timpului. Pare logic, la fel ca o demonstrație matematică. Cea mai bună cale pentru a atinge starea de absență a dorințelor constă în uciderea acestora. Numai în acest fel poți rămâne fără dorințe.

În realitate, este o sinucidere. Dacă respecți cu prea mare exactitate regula, îți vei omorî nu doar dorințele, ci te vei omorî chiar pe tine însuți. De fapt, dorințele nu sunt altceva decât fluxul firesc al energiei vieții.

Starea de absență a dorințelor trebuie atinsă fără a ucide dorințele. Scopul nu este înghețarea energiei vieții, ci dimpotrivă, dinamizarea acesteia. De pildă, este ușor să îți ucizi dorința sexuală prin înfometarea trupului, căci sexul și hrana sunt asociate indisolubil. Hrana este absolut necesară pentru supraviețuirea individului, iar sexul pentru supraviețuirea speciei. Într-un fel, vorbim de același lucru. Fără hrană, individul nu ar putea supraviețui; fără sex, specia nu ar putea supraviețui, dar individul primează, căci fără el nu mai putem vorbi de o rasă.

De aceea, prin înfometarea corpului, energia devine atât de redusă încât se consumă cu ușurință în activitățile rutinei de zi cu zi. Fără o energie suplimentară, dorința sexuală va dispărea. Ea nu poate apărea decât dacă individul dispune de o energie mai mare decât cea necesară supraviețuirii sale; abia atunci se poate gândi corpul la supraviețuirea speciei și a rasei. Dacă individul se află în pericol, trupul său uită complet de sex. Așa se explică atracția oarbă față de post: atunci când postești, dorința sexuală dispare. Această stare nu trebuie confundată însă cu absența dorinței, cu transcenderea ei. Este doar un fel de moarte mai mică.

Călugării din India postesc într-una pentru acest unic scop. Atunci când ți-e foame tot timpul, nu te mai gândești la sex. Altminteri, nu ai nevoie de nici o transformare a minții, a energiei interioare. Simpla înfometare este de ajuns. Omul se obișnuiește cu ea și în decursul anilor uită complet de existența dorinței sexuale. Centrul său sexual nu mai dispune de energie. Individul continuă să existe, dar nu este altceva decât un cadavru ambulant!

Patanjali se referă la cu totul altceva. Uciderea dorințelor nu conduce la o stare naturală de absență a lor, ci doar la un fel de impotență, la o lipsă de energie. Dacă trupul primește energia de care are nevoie, dorința sexuală reapare instantaneu, chiar și după treizeci-patruzeci de ani de înfometare. Sexul nu a dispărut; s-a retras doar în adâncuri, așteptând vremuri mai bune (un aflux de energie). Când energia apare, el învie din nou.

Care este atunci criteriul lui Patanjali? Acesta se referă la obținerea unei stări de absență a dorințelor în condițiile unei mari abundențe energetice. Numai în acest caz poți spune că ai urmat corect direcția indicată de el. Dacă te transformi într-un mort viu, înseamnă că nu ai făcut decât să urmezi regula în litera ei. O regulă este ușor de urmat, căci nu presupune nici un strop de inteligență. Tot ce trebuie să faci este să înveți câteva trucuri. Postul este unul dintre acestea. Nu presupune cine știe ce efort – deci nu poate conduce la o înțelepciune foarte mare.

Savanții de la Oxford au făcut un experiment. Ei au înfometat timp de treizeci de zile un grup alcătuit din douăzeci de studenți tineri și sănătoși. După circa șapte-opt zile, aceștia

şi-au pierdut orice interes faţă de fete. Nici chiar imaginile unor nuduri feminine nu au mai reuşit să-i impresioneze. Indiferenţa lor nu era exclusiv corporală. Raportul a arătat că nici chiar minţile lor nu mai erau interesate de femei. Atunci când un băiat tânăr şi sănătos se uită la poza unei femei goale, pupilele ochilor săi se măresc brusc, ca şi cum ar dori să perceapă mai bine imaginea. Pupilele nu pot fi controlate în mod voluntar. De aceea, ele reprezintă cea mai bună mărturie a interesului tău faţă de sex. Nu este suficient să declari că eşti sau nu interesat de acesta; cea mai bună dovadă o reprezintă mişcarea pupilelor tale. Acestea se dilată brusc, pentru ca imaginea care le-a captat interesul să poată pătrunde cât mai adânc în interior.

Femeile sunt mai puţin interesate de imaginile cu bărbaţi goi. Pupilele lor se măresc însă la fel de brusc atunci când văd imagini cu copilaşi.

Experimentul făcut la Oxford a demonstrat că tinerii chiar şi-au pierdut interesul faţă de femei. Ei au încetat chiar şi să aibă vise erotice. După numai două săptămâni, deveniseră nişte cadavre ambulante. Dacă se aflau lângă o fată frumoasă, nici nu o băgau în seamă. Dacă cineva glumea în apropiere, nu râdeau. După treizeci de zile, dorinţa sexuală dispăruse complet din trupurile şi din minţile lor.

De îndată ce au început să mănânce din nou, dorinţa sexuală le-a revenit instantaneu, încă din prima zi. După două-trei zile, amintirea celor 30 de zile de post a dispărut complet din mintea lor. Nu numai că au redevenit interesaţi de femei, dar au devenit chiar obsedaţi, ca şi cum ar fi dorit să recupereze timpul pierdut. Timp de câteva săptămâni, nimic

nu-i mai interesa în afară de sex. Nu se mai puteau gândi decât la fete. Când trupurile lor au primit energia de care aveau nevoie, femeile au redevenit importante pentru ei. Toate religiile lumii au căzut în această capcană: adepții lor s-au înfometat, crezând că în acest fel au transcens sexul.

Sexul poate fi într-adevăr transcens, dar nu prin intermediul postului. Acesta nu reprezintă decât un truc. Nu doar dorința sexuală dispare odată cu el, ci și mânia și celelalte emoții negative. Foarte multe trăsături negative dispar atunci când nu mai sunt alimentate cu energie. Hrana nu reprezintă altceva decât energie pentru corp. Cu cât dispui de mai multă energie, cu atât mai numeroase sunt dimensiunile în care te miști. Implicit, și dorințele tale. Dorințele nu sunt altceva decât canale prin care curge energia.

Nu există decât două posibilități: fie să renunți la dorințe, dar să îți păstrezi energia, fie să renunți la energie, ceea ce nu va conduce în nici un caz la o dispariție a dorințelor, ci doar la o scufundare a lor în subconștient.

Este foarte ușor să renunți la energie. Este suficient să te castrezi pentru ca dorința sexuală să dispară; sau poți să faci un tratament hormonal. De altfel, exact acest lucru îl face postul: el împiedică secreția anumitor hormoni, iar corpul devine impotent. Nu acest lucru și l-a propus însă Patanjali. Acesta afirmă că dorințele trebuie să dispară, dar energia trebuie să rămână. Numai în acest fel poți atinge starea beatifică spre care aspiră yoga. Un om mort nu poate transcende realitatea fizică. Nu poți ajunge în realitatea spirituală decât dacă dispui de foarte multă energie.

Aşadar, acesta este cel de-al doilea lucru pe care trebuie să-l reţineţi: nu distrugeţi energia; distrugeţi doar dorinţa. Veţi constata că nu este deloc uşor. Calea este foarte dificilă, căci presupune o transformare totală a fiinţei. Nu întâmplător, Patanjali împarte absenţa dorinţelor, *vairagya*, în două etape.

Să revenim la primul aforism al *sutra*-ei:

Prima etapă a lipsei de dorinţă, vairagya, *constă în încetarea – printr-un efort conştient – a căutării continue a plăcerilor senzoriale.*

Acest aforism implică foarte multe lucruri şi trebuie înţeles în profunzime. Să vorbim despre căutarea continuă a plăcerilor senzoriale. De ce nu încetează omul să caute aceste plăceri? De ce se gândeşte mintea numai la ele? De ce repetă omul mereu şi mereu acelaşi tipar al satisfacerii plăcerilor senzoriale?

Motivul este simplu, ne explică Patanjali: oamenilor le lipseşte starea de beatitudine; de aceea, ei se află continuu în căutarea plăcerii. În esenţă, o minte orientată către plăcerile exterioare nu înseamnă altceva decât o fiinţă nefericită. Aşa se explică de ce caută oamenii fericirea în altă parte (decât în ei înşişi).

Un om nefericit nu va înceta nici o clipă să caute plăcerile senzoriale. Dorinţele nu sunt altceva decât modalitatea minţii nefericite de a-şi căuta fericirea. Evident, ea nu o va găsi nicăieri, oricât de mult ar căuta-o. În cel mai bun caz, va surprinde câteva crâmpeie din ea, sub forma plăcerilor simţurilor. Plăcerea nu este altceva decât un crâmpei de fericire. Marea greşeală a minţii orientate către

plăceri constă în convingerea sa că acestea provin de undeva din exterior.

Fericirea provine întotdeauna din interior.

Să luăm un exemplu. Să spunem că te-ai îndrăgostit de cineva. Faci dragoste cu el sau cu ea şi simţi un crâmpei de fericire. Pentru o clipă, te simţi satisfăcut. Tulburarea mentală, agitaţia, suferinţa – toate au dispărut. Pentru o clipă, trăieşti aici şi acum. Restul nu mai contează. Trecutul şi viitorul nu te mai interesează, exişti aici şi acum, iar energia curge năvalnic prin tine. Sinele tău interior se trezeşte, oferindu-ţi un crâmpei de fericire.

Copleşit, faci greşeala să crezi că acesta provine de la partener, de la femeia sau bărbatul care îţi stă alături. În realitate, el vine din interiorul tău! Partenerul nu a făcut altceva decât să te ajute să te integrezi în prezent, să ieşi de sub obsesia trecutului sau a viitorului. Nu a făcut decât să-ţi reveleze unicitatea momentului prezent.

Dacă poţi ajunge la această cunoaştere în afara extazului amoros, sexul îşi va pierde semnificaţia pentru tine. Dorinţa sexuală va dispărea în mod natural. Poţi continua să practici actul sexual, dacă doreşti acest lucru, dar numai din amuzament, nu dintr-o necesitate. Obsesia dispare, căci nu mai eşti dependent de sex.

Aşezaţi-vă odată sub un copac, dimineaţa devreme, înainte ca soarele să răsară, căci atunci când răsare soarele, organismul se simte tulburat şi este greu să mai atingi starea de pace interioară. Acesta este motivul pentru care orientalii meditează întotdeauna înainte de răsăritul soarelui. Ei numesc această oră de dimineaţă *brahmamuhurt*, ora lui

Dumnezeu. Au perfectă dreptate, căci odată cu răsăritul soarelui, energia se trezeşte şi începe să curgă din nou pe vechile canale.

Aşadar, aşezaţi-vă dimineaţa devreme sub un copac, când natura doarme şi tăcerea este deplină. Nu trebuie să faceţi nimic, nici măcar să meditaţi. Trebuie doar să staţi sub copacul adormit şi el. Nu faceţi nici un efort. Închideţi ochii şi integraţi-vă în marea tăcere a naturii. Veţi simţi un crâmpei de fericire similar celui obţinut prin actul amoros, poate chiar mai puternic. Subit, din interiorul fiinţei va ţâşni la suprafaţă un aflux de energie. De data aceasta nu îi veţi mai putea confunda sursa, căci partenerul nu mai există. Sunteţi singur, deci nu poate veni decât din interiorul fiinţei voastre. Nu este ceva primit din afară; este un dar al propriei fiinţe.

Pentru ca acest fior să se manifeste, nu aveţi nevoie de altceva decât de un moment de tăcere autentică, de energie, dar nu şi de tulburarea care o însoţeşte adeseori. Nu va fi un simplu fior de plăcere, ci o stare de fericire reală, căci de data aceasta veţi privi în direcţia justă, către adevărata ei sursă. O dată înţeles acest lucru, vă veţi da cu uşurinţă seama că partenerul sexual nu este decât o oglindă în care te reflecţi, la fel cum tu eşti o oglindă în care se reflectă el. De fapt, nu faceţi altceva decât să vă ajutaţi reciproc să cunoaşteţi clipa prezentă, să ieşiţi de sub fascinaţia minţii gânditoare într-o stare existenţială pură.

Cu cât mintea este mai agitată, cu atât mai atrăgător pare impulsul sexual. În Orient, sexul nu a devenit niciodată o obsesie atât de mare ca în Occident. Filmele, poveştile,

romanele, poeziile, revistele occidentalilor – toate sunt pline de erotism. În Vest nu poţi vinde nimic până nu îi dai o aparenţă sexuală. Dacă vrei să vinzi o maşină, trebuie să îi dai o conotaţie sexuală; dacă vrei să vinzi o pastă de dinţi, trebuie să creezi o reclamă din care să nu lipsească elementul erotic. Nimic nu poate fi vândut fără sex în ţările occidentale. S-ar părea că în afară de sex nu se mai poate vinde nimic. Mintea occidentală este obsedată de sex.

De ce? De ce nu s-a întâmplat aşa ceva şi înainte? Acest erotism dezlănţuit este ceva nou în istoria umanităţii. Explicaţia este simplă: occidentalii au devenit complet absorbiţi de gândurile lor. Ei nu mai trăiesc aici şi acum, în realitatea imediată, ci doar într-o lume iluzorie, a proiecţiilor mentale. Singurul moment în care mintea lor tace este extazul sexual. Nici chiar acesta nu mai e însă ce-a fost odată! Omul modern se gândeşte la altceva chiar şi atunci când face dragoste. Atunci când devii capabil să faci dragoste gândindu-te la altceva – la contul din bancă, la o conversaţie cu un prieten, la un alt loc – sexul devine el însuşi frustrant, plictisitor, îşi pierde fascinaţia. Când energia mentală ajunge să prevaleze chiar şi asupra celei sexuale, care este atât de intensă, de vitală, de rapidă, atunci totul s-a sfârşit.

Am auzit o poveste:

Mulla Nasruddin trecea odată printr-o pădure, când s-a împiedicat de un craniu. Curios, ca întotdeauna, el s-a aplecat către el şi l-a întrebat:

– Cum ai ajuns aici, domnule?

Spre uimirea lui, craniul i-a răspuns:

– Vorbitul m-a adus aici, domnule.

Nevenindu-i să-şi creadă urechilor, el a alergat către curtea regelui, strigând:

– Am văzut un miracol! În pădure, în apropierea satului, se află un craniu vorbitor.

Regelui nu prea i-a venit să creadă, dar la fel de curios ca şi Mulla, l-a urmat pe acesta în pădure, însoţit de întreaga curte. Nasruddin s-a apropiat de craniu şi i-a pus din nou aceeaşi întrebare:

– Cum ai ajuns aici, domnule?

De data aceasta, craniul a rămas însă tăcut. Nici o încercare a lui Mulla nu l-a putut determina să mai scoată vreun cuvânt.

De aceea, regele i-a spus:

– Ştiam dinainte că eşti un mincinos, Nasruddin, dar de data aceasta ai sărit calul. Vei plăti pentru gluma ta nesărată.

După care i-a poruncit călăului să-i taie capul şi să-l arunce lângă celălalt craniu, ca să-l mănânce furnicile.

Când toată lumea s-a îndepărtat, craniul a prins din nou glas. El l-a întrebat pe Nasruddin:

– Cum ai ajuns aici, domnule?

– Vorbitul m-a adus aici, domnule, i-a răspuns capul lui Mulla.

Întreaga umanitate a ajuns astăzi în această situaţie, din cauza vorbelor aruncate în vânt. Atunci când este prinsă continuu în dialogul său interior, mintea nu îi permite omului să se bucure de fericire, căci numai o minte tăcută poate privi în interiorul său. Numai ea poate auzi vocea tăcerii, simţind

fericirea care se ascunde în interiorul ființei. Această fericire este atât de subtilă încât nu poate fi sesizată pe fundalul zgomotelor mentale.

Zgomotul nu încetează decât rareori, în timpul extazului sexual. Spun „rareori" căci dacă te-ai obișnuit și cu sexul, așa cum se întâmplă de regulă cu cei căsătoriți, zgomotul mental nu mai încetează deloc. Actul amoros devine automat și mintea continuă să își facă de cap. Sexul ajunge astfel să fie plictisitor.

Orice experiență care oferă un crâmpei din adevăr devine fascinantă. Crâmpeiul poate părea că vine din exterior, dar provine întotdeauna din interior. Factorul exterior nu este altceva decât o oglindă. Când fericirea interioară se reflectă într-o oglindă exterioară, ea poartă numele de plăcere. Aceasta este definiția pe care o dă plăcerii Patanjali: fericirea interioară reflectată într-o oglindă exterioară. Dacă omul este convins că fericirea provine din exterior, ea poartă numele de plăcere. În realitate, cu toții ne aflăm în căutarea fericirii, nu a plăcerii. De aceea, până când nu veți începe să sesizați crâmpeie de fericire, nu veți înceta niciodată să urmăriți plăcerile exterioare.

De ce afirmă Patanjali că este necesar un efort conștient? Din două motive. Pe de o parte, atunci când experimentați un moment de plăcere, el trebuie transformat într-o meditație. Ori de câte ori trăiți o stare plăcută, de fericire, de bucurie, închideți ochii și căutați în interior sursa ei. Nu pierdeți acest moment, căci este foarte prețios. Dacă nu veți deveni conștienți, veți continua să credeți că fericirea provine din

exterior, şi aceasta este marea greşeală pe care o comite toată lumea.

Dacă veţi urmări să deveniţi lucizi, conştienţi, dacă veţi căuta sursa reală a fericirii, mai devreme sau mai târziu vă veţi da seama că aceasta este întotdeauna interioară. În clipa când veţi realiza acest lucru, că fericirea se află întotdeauna în interiorul vostru, veţi înceta să mai alergaţi ca bezmeticii după plăcerile lumii exterioare. Acesta va fi primul pas în atingerea stării de absenţă a dorinţelor. Nu veţi mai vâna fericirea, nu veţi mai ucide dorinţele, nu vă veţi mai împotrivi lor – pentru simplul motiv că aţi descoperit ceva mai sublim decât ele. Dorinţele nu vi se vor mai părea la fel de importante. De aceea, se vor ofili singure.

Reţineţi: dorinţele nu trebuie ucise sau distruse. Ele se ofilesc singure. Atunci când descoperă adevărata sursă a fericirii, omul se simte magnetic atras de ea şi uită de dorinţe. Întreaga sa energie începe să curgă către interior. Dorinţele exterioare sunt pur şi simplu neglijate. Cine se luptă cu dorinţele sale nu are cum să câştige.

Este ca şi cum ai ţine în mână câteva pietricele colorate, bucurându-te de ele, dar ai afla subit că pretutindeni în jurul tău se află numai diamante. Ce vei face? Vei arunca imediat pietricelele, eliberându-ţi astfel mâna pentru a putea lua diamantele. Nu ai nimic cu pietrele, doar că acestea îşi pierd semnificaţia atunci când afli de diamante.

Dorinţele trebuie să-şi piardă semnificaţia. Dacă te lupţi cu ele nu înseamnă că îşi pierd semnificaţia. Dimpotrivă, prin simplul fapt că te împotriveşti lor le acorzi practic o semnificaţie şi mai mare. Ele devin mai importante decât

sunt. Cei care se luptă cu dorinţele lor devin obsedaţi. Dacă te împotriveşti dorinţei sexuale, aceasta îţi ocupă întreaga minte şi devii obsedat de ea. Practic, nu te mai ocupi decât de ea. Devine ca o rană vie. Oriîncotro ai privi, rana se va proiecta pe sine şi totul va căpăta conotaţii sexuale.

Unul din cele mai vechi mecanisme ale minţii este cel al supravieţuirii: „Luptă sau fugi". Ea nu cunoaşte decât două căi: ori se împotriveşte, ori fuge ca să îşi scape pielea. Dacă se simte puternică, luptă. Dacă se simte slabă, încearcă să scape prin fugă. Ceea ce contează însă în ambele cazuri este „celălalt"; acesta este centrul care îi ocupă atenţia. Te poţi lupta cu lumea exterioară sau poţi scăpa de ea prin fugă – te poţi retrage în Himalaya, ca să scapi de dorinţe şi tentaţii. Şi aceasta este tot un fel de luptă: modalitatea de luptă a celui slab.

Am auzit o poveste cu tâlc:

Odată, Mulla Nasruddin făcea cumpărături într-un sat. Şi-a lăsat cămila pe stradă şi a intrat într-un magazin ca să cumpere ceva. Când a ieşit, s-a înfuriat teribil de ceea ce a văzut: cineva îi pictase cămila într-un roşu aprins. Mulla era atât de furios încât a strigat:

– Cine a făcut aşa ceva? Îl voi ucide pe loc!

Un băieţel care se juca prin apropiere i-a spus:

– Cel care a pictat cămila a intrat în cârciuma de alături.

Încă furios, Nasruddin a intrat în cârciumă şi a strigat:

– Cine a făcut aşa ceva? Cine naiba mi-a pictat cămila?

Un uriaş, de două ori mai mare ca Mulla, s-a ridicat de pe scaun şi i-a spus:

– Eu. Ai ceva împotrivă?

– Vă mulţumesc, domnule, i-a răspuns Nasruddin. Aţi făcut o treabă excelentă. Am vrut doar să vă spun că primul strat de vopsea s-a uscat deja.

Când te simţi puternic, eşti gata de luptă. Dacă te simţi slab, eşti oricând pregătit să o iei la fugă, să-ţi iei tălpăşiţa. De fapt, în nici una din cele două situaţii nu devii mai puternic, căci centrul minţii tale este ocupat de celălalt. Ambele atitudini sunt greşite, căci nu întăresc fiinţa, ci mintea.

Patanjali afirmă că mai există şi o a treia posibilitate: să nu lupţi şi să nu fugi, ci să devii lucid. Să fii conştient. Indiferent în ce situaţie te afli, fii martorul ei. La asta se referă efortul conştient: pe de o parte, la căutarea sursei interioare a fericirii, iar pe de altă parte, la observarea lucidă a vechilor obişnuinţe, ca un martor neutru. Nu trebuie să te lupţi cu ele, ci să devii martorul lor.

• *Prima etapă a lipsei de dorinţă,* vairagya, *constă în încetarea – printr-un efort conştient – a căutării continue a plăcerilor senzoriale.*

Secretul constă în „efortul conştient". Este nevoie simultan de luciditate şi de efort. Efortul trebuie să fie însă *conştient,* căci există şi eforturi inconştiente. Te poţi antrena astfel încât să renunţi la anumite dorinţe fără a şti că ai renunţat la ele.

De pildă, dacă te-ai născut într-o familie de vegetarieni, nu vei simți decât dorința de a mânca hrană vegetariană. Dorința de a mânca alimente pe bază de carne nici nu intră în discuție. Ai renunțat la ea, dar nu în mod conștient. Așa ai fost educat de mic. Această renunțare nu îți poate întări însă caracterul, nu îți poate dărui nici un fel de putere spirituală. Atât timp cât nu faci conștient ceea ce faci, nu se poate vorbi de un câștig spiritual.

Multe societăți au aplicat această metodă: creșterea copiilor astfel încât să renunțe de mici la anumite obiceiuri greșite. Într-adevăr, ei nu ajung să practice acele obiceiuri, dar nici nu câștigă nimic din asta, căci adevăratul câștig se referă întotdeauna la luciditate, iar luciditatea nu poate fi cucerită fără efort. Dacă ești condiționat să urmezi o anumită cale fără efort, nu ai nimic de câștigat.

În India există foarte mulți vegetarieni – jainiști, brahmini etc. Asta nu înseamnă însă nimic, căci dacă te-ai născut într-o familie jainistă devii automat vegetarian. Nu este vorba de un efort conștient. Pentru a câștiga ceva, trebuie să acționezi din voință proprie, să faci un anumit sacrificiu.

Rețineți acest lucru: nimic nu poate fi câștigat fără luciditate. Aceasta este o lege supremă. Poți deveni un sfânt perfect, dar dacă nu ai făcut un efort conștient ca să atingi această stare de sfințenie, aceasta este inutilă. Orice câștig spiritual trebuie cucerit cu forța, prin luptă, căci numai așa îți poți cultiva luciditatea. Cu cât vei practica mai mult puterea conștiinței, cu atât mai lucid vei deveni. La un moment dat, vei deveni chiar conștiință pură.

Aşadar, prima etapă constă în: *încetarea – printr-un efort conştient – a căutării continue a plăcerilor senzoriale.*

Cum poate fi obţinut acest lucru? Ori de câte ori experimentaţi o stare de plăcere – un orgasm sexual, plăcerea oferită de bani, de putere, de hrană etc. – meditaţi asupra ei. Încercaţi să aflaţi de unde provine aceasta. Este sursa ei interioară sau exterioară? Dacă sursa plăcerii ar fi exterioară, nimeni nu s-ar putea transforma, căci ar rămâne dependent de sursă.

Din fericire, adevărata sursă a fericirii se află în interiorul fiinţei. Dacă veţi medita asupra ei, o veţi găsi. Ea bate în fiecare clipă la poarta inimilor voastre, spunându-vă: „Sunt aici!" De îndată ce vă veţi da seama de acest lucru, veţi înţelege că nu aveţi nevoie de pretexte exterioare pentru a vă bucura de ea. Nu veţi mai depinde atunci de nimeni şi de nimic, nici de hrană, nici de sex, de putere sau de o altă persoană. Veţi deveni auto-suficienţi. Mintea orientată către plăcerile exterioare va dispărea atunci de la sine.

Asta nu înseamnă că nu vă veţi mai bucura de o masă bună. Dimpotrivă! Vă veţi bucura chiar mai intens ca înainte. De data aceasta veţi şti însă că nu hrana este adevărata sursă a plăcerii voastre, ci propria voastră fiinţă. Nu veţi mai fi dependenţi de hrană.

Asta nu înseamnă că nu vă veţi mai bucura de sex. Dimpotrivă! Vă veţi bucura chiar mai mult, dar actul amoros va deveni o sărbătoare, un joc. Nu veţi mai fi dependenţi de el, căci veţi şti că nu sexul este sursa fericirii voastre.

Când doi îndrăgostiţi înţeleg acest fenomen – că nu celălalt este sursa fericirii sale – ei încetează să se mai lupte

unul cu celălalt. Pentru prima oară în viața lor, încep să se iubească cu adevărat.

Nu poți iubi o persoană de care ești dependent. Dimpotrivă, o vei urî, conștient că depinzi de ea. Nu poți fi fericit fără ea, deci ea este cea care deține cheia. Cel care deține cheia fericirii altcuiva nu poate fi decât temnicerul acestuia. Acesta este motivul pentru care atâția îndrăgostiți se ceartă: „Celălalt mă poate face fericit sau nefericit".

Atunci când îți dai seama că sursa fericiri tale ești tu însuți, iar celălalt este sursa propriei sale fericiri... Poți împărtăși această fericire. Asta este cu totul altceva! Dar nu mai depinzi de celălalt. Puteți sărbători împreună. Asta înseamnă să iubești – să împărtășești, să te bucuri la unison, nu să-l exploatezi pe celălalt. Exploatarea nu poate fi tot una cu iubirea. Atunci când exploatezi pe altcineva, te folosești de el ca de un instrument și nu poți trezi în el decât ura. Partenerii de cuplu se urăsc tocmai pentru că se folosesc unul de celălalt, exploatându-se reciproc. Iubirea – cea mai frumoasă realitate posibilă – devine astfel un iad odios.

Dacă îți dai seama că sursa propriei tale fericiri ești tu însuți, poți să o împărtășești liber. Celălalt nu mai este dușmanul tău, nici măcar dușmanul tău intim. Pentru prima dată, devine prietenul tău.

Adevărata fericire se naște din libertate. Numai un om independent se poate bucura cu adevărat. Un om obsedat de mâncare nu se va putea bucura niciodată. Oricâtă hrană și-ar înfunda în stomac, nu se va simți fericit. Acțiunea sa ar fi agresivă. Este ca și cum ar ucide mâncarea, ca și cum ar dori să o distrugă. La fel procedează și partenerii de cuplu

care simt că fericirea lor depinde de celălalt. Ei încearcă să se domine reciproc, să se distrugă unul pe celălalt.

Atunci când descoperi că sursa fericirii se află în tine, te poți bucura de orice. Întreaga viață devine un joc, o desfătare fără seamăn.

Aceasta este prima etapă, și ea presupune un efort conștient. Starea de absență a dorinței nu poate fi obținută fără efort și fără luciditate. Patanjali afirmă în această *sutra* că acesta reprezintă doar primul pas, nu și ultimul, căci chiar și efortul conștient reprezintă o luptă. Starea nu este încă naturală.

De aceea, mai urmează un pas, ultima etapă a stării de *vairagya*. Aceasta *constă în încetarea tuturor dorințelor prin cunoașterea naturii lăuntrice a lui* purusha – *sinele suprem.*

Mai întâi de toate, trebuie să înțelegeți că voi sunteți sursa oricărei stări de fericire; în al doilea rând, trebuie să vă cunoașteți natura sinelui interior. Acestea sunt cele două etape: aflarea adevăratei surse a fericirii și cunoașterea profundă a acestei surse, în totalitatea ei. În esență, această sursă este *purusha,* sinele interior.

Cine cunoaște această sursă, cunoaște totul. Cunoaște întregul univers, nu doar fericirea. În interiorul nostru se află nu doar sursa fericirii, ci și a întregii creații. Dumnezeu devine astfel o realitate; el nu mai este un personaj care locuiește undeva, printre nori, ci o realitate interioară. Sursa tuturor lucrurilor se află în interiorul nostru. Ea reprezintă centrul ființei.

Atunci când devii una cu acest centru al existenței, întreaga suferință dispare. Starea de absență a dorinței devine spontană – *sahaja*. Nu mai trebuie să faci nici un efort pentru a o atinge. Devine o stare naturală – *aceasta este realitatea.* Nu mai poți interpreta această realitate așa cum dorești.

Rețineți acest lucru: lupta creează egoul. Cu cât te lupți mai aprig cu lumea exterioară, cu atât mai puternic îți devine egoul: „Sunt cineva; am bani, putere, prestigiu". Dacă te lupți cu realitatea interioară, creezi un ego mai subtil: „Sunt un om pur, un sfânt, un înțelept". „Eul" tău rămâne însă conflictual. Există destui egoiști pioși, cu un ego cât se poate de puternic, deși foarte subtil. Nu par să aparțină acestei lumi, trăiesc retrași, dar lupta continuă să existe în ei. Sunt oameni care au „realizat" ceva. Această realizare poartă în sine ultima amprentă a egoului.

În viziunea lui Patanjali, etapa finală și decisivă a stării de absență a dorințelor este dispariția totală a egoului. Efortul conștient dispare, la fel și eul, și nu mai rămâne decât natura interioară, care se manifestă liber.

Asta nu înseamnă că devii inconștient; dimpotrivă, devii conștiință pură, dar fără nici un efort. Nu mai este vorba de o conștiință de sine, ci de conștiință în forma ei cea mai pură. Accepți acum existența așa cum este și te accepți pe tine însuți.

Asta înțelegea Lao Tse prin Tao: acceptarea totală, curgerea naturală a râului către ocean. Râul nu face nici un efort; el nu se grăbește să ajungă la ocean. Chiar dacă nu a ajuns încă, nu se simte deloc frustrat. Chiar dacă îi trebuie

milioane de ani ca să ajungă, nu-şi face deloc probleme. Continuă să curgă, căci curgerea este natura lui. Nu face nici un efort în acest sens.

Atunci când omul devine pentru prima oară conştient de dorinţele sale, el face un anumit efort ca să le controleze. Este un efort subtil, dar evident. Îşi pune întrebarea: „De unde provine fericirea mea?" Încearcă să devină mai lucid, dar chiar acest act îi creează un anumit ego. De aceea afirmă Patanjali că acest pas reprezintă doar începutul, nu etapa finală. În aceasta din urmă, nu doar dorinţele dispar, ci şi tu însuţi. Tot ce rămâne este fiinţa interioară, existenţa pură şi curgerea ei.

Acest flux energetic spontan este extazul suprem. Suferinţa de orice fel este incompatibilă cu el. Ea nu se poate naşte decât din aşteptări, din necesităţi. Când nu te aştepţi la nimic şi nu ceri nimic de la viaţă, orice s-ar întâmpla te face fericit. Orice s-ar petrece, devine o binecuvântare. Nu mai faci comparaţii; *asta este realitatea.* Nu mai există cineva care să compare situaţia prezentă cu o alta, din trecut sau din viitor; de aceea, nu poţi percepe realitatea ca fiind dureroasă. Nici chiar durerea nu mai pare dureroasă. Încercaţi să înţelegeţi, căci nu este deloc uşor.

Iisus a fost crucificat. Creştinii l-au pictat întotdeauna pe cruce, arătând foarte trist. Se spune chiar că nu ar fi râs niciodată. Imaginile sale care apar în bisericile creştine prezintă întotdeauna un Iisus foarte trist. Este ceva cât se poate de uman, uşor de înţeles, căci o persoană crucificată nu are cum să fie veselă sau bine dispusă. Trăieşte un fel de agonie interioară, o mare suferinţă. De aceea, creştinii afirmă

întotdeauna că Iisus a *suferit* pentru păcatele noastre. Aceasta este o mare greşeală! Dacă l-aţi întreba pe Patanjali, v-ar spune că aceasta este o mare greşeală. Iisus nu putea suferi; i-ar fi fost imposibil să sufere. Dacă a suferit într-adevăr, atunci între el şi voi nu a existat nici o diferenţă. El a simţit durerea, dar nu a suferit.

Pare greu de înţeles, dar nu este. Este cât se poate de simplu. Privind lucrurile din exterior, durerea pare prezentă. Iisus a fost crucificat, insultat. Corpul său a fost distrus, dar el nu avea cum să sufere, căci nu aştepta nimic de la viaţă. Nu avea cum să spună: „Aceasta este o greşeală. Ar trebui să fiu încoronat, nu crucificat".

Dacă s-a gândit în aceşti termeni, atunci a suferit într-adevăr. Dacă mintea sa nu era însă orientată către viitor şi nu gândea: „Ar trebui să fiu încoronat", dacă nu şi-a propus nici un ţel, înseamnă că a acceptat situaţia în care s-a aflat. Nu avea cum să facă o comparaţie. Aceasta a fost realitatea: crucificarea *a fost* încoronarea lui.

Suferinţa înseamnă să opui rezistenţă. Nu poţi suferi decât dacă te opui. Încercaţi acest lucru. Nu trebuie neapărat să vă lăsaţi crucificaţi, dar există atâtea crucificări zilnice, de mică anvergură. Acestea sunt de ajuns. Dacă vă doare capul, voi opuneţi rezistenţă. Încercaţi să observaţi acest mecanism. Mintea refuză să accepte situaţia; nu îşi doreşte durerea de cap. Ea împarte realitatea în două: durerea de cap şi eul care respinge această durere. El se simte separat de durere şi nu o doreşte. Aşa se naşte conflictul.

Încercaţi, măcar o dată, să nu mai opuneţi rezistenţă. Acceptaţi durerea de cap, deveniţi una cu ea. Spuneţi-vă:

„Aceasta este situația. Aceasta este starea actuală a capului meu și nu pot face nimic. Va veni o vreme când durerea va dispărea, dar la ora actuală există". Nu vă mai luptați cu ea. Lăsați-o să existe, nu vă simțiți separați de ea. Veți avea surpriza să trăiți o stare de fericire cum nu ați mai simțit până atunci. Atunci când nu mai opui rezistență, nici chiar o durere de cap nu mai pare dureroasă. Adevărata durere se naște din rezistența opusă.

Iisus și-a acceptat destinul. Viața i-a condus pașii către cruce. Orientalii numesc acest lucru soartă, *bhagya, kismet.* Ei spun că nu are nici un rost să te lupți cu propriul tău destin. Oricum, nu poți face nimic împotriva lui. Te poți opune, dar atunci viața ta se va transforma într-o agonie. Dacă îl vei accepta, viața ta va deveni suportabilă. Cu cât o veți accepta mai deplin, cu atât mai mult va dispărea senzația de agonie. Secretul constă în acceptare.

Încercați acest lucru atunci când simțiți o durere de cap, atunci când sunteți bolnavi. Acceptați-vă boala. Veți descoperi astfel unul din secretele cele mai profunde ale vieții: atunci când te identifici cu ea, durerea dispare, transformându-se chiar în fericire.

Mintea rațională nu poate înțelege acest lucru. Chiar dacă intelectul acceptă această concluzie, nu este suficient. Durerea nu va dispărea prin simpla ei acceptare intelectuală. Trebuie să existe o acceptare existențială, cu toată ființa. Viața îți prezintă tot felul de situații. În fiecare moment se întâmplă ceva neplăcut. Acceptați aceste lucruri și viața vi se va transforma într-o manieră incredibilă.

Un Buddha nu poate suferi vreodată. Este pur şi simplu imposibil. Numai egoul poate suferi. Chiar şi plăcerile se transformă în durere în prezenţa acestuia. Invers, dacă egoul dispare, chiar şi durerile se pot transforma în plăceri. Tot secretul artei de a trăi este legat de ego.

Ultima etapă a stării de vairagya *constă în încetarea tuturor dorinţelor prin cunoaşterea naturii lăuntrice a lui* purusha *– sinele suprem.*

Cum putem realiza acest lucru? Prin simpla cunoaştere a naturii intime a sinelui – *purusha,* fiinţa care locuieşte în interiorul nostru. Prin simpla lui cunoaştere, dorinţele dispar. Toţi marii realizaţi afirmă acest lucru: Patanjali, Buddha, Lao Tse.

Pare un procedeu foarte misterios şi mintea logică refuză să-l înţeleagă. Dorinţele nu înseamnă altceva decât ignorarea sinelui. De ce? Pentru că acesta conţine în el însuşi tot ce ţi-ai putea dori vreodată. De aceea, dacă îţi cunoşti sinele, dorinţele dispar.

Spre exemplu, foarte mulţi oameni aspiră către putere. Această dorinţă colectivă conduce la o adevărată nebunie. În afara oamenilor nu mai există o specie care să fie atât de dependentă de putere.

Atunci când se naşte, copilul este neajutorat, şi nu va uita niciodată acest lucru. Orice copil îşi doreşte să devină puternic. Este ceva natural, căci toţi ceilalţi sunt mai puternici decât el. Mama este puternică, tata este puternic, fraţii sunt mai puternici – numai el este neajutorat. De aceea, prima dorinţă care se naşte în sufletul său este aceea de a fi puternic, de a învăţa cum să-i domine pe ceilalţi. Începând din acest

moment, copilul învață arta politicii. Învață diferite trucuri care să-l ajute să-i domine pe cei din jur. De pildă, învață rapid că dacă plânge, poate ajunge să domine întreaga casă. Este un secret la care femeile nu mai renunță niciodată, nici chiar atunci când cresc, căci în raport cu bărbații continuă să se simtă neajutorate. Aceasta este politica puterii.

Copilul învață noi trucuri. El observă că dacă face foarte multă gălăgie, deranjând pe toată lumea, adulții sunt nevoiți să facă compromisuri cu el. Cu fiecare clipă care trece, el nu își dorește decât din ce în ce mai multă putere. Crește, se duce la școală, învață să iubească, dar în spatele tuturor acestor lucruri se ascunde doar setea sa de putere. De pildă, dacă este primul la învățătură își poate domina colegii de clasă, poate intra la facultate, poate câștiga mai mulți bani. Dacă urmează această tendință, el nu va urmări întreaga viață decât să obțină o putere din ce în ce mai mare.

Multe vieți sunt irosite în acest fel. Chiar dacă obții puterea, ce poți face cu ea? Nu ai făcut decât să îți împlinești o dorință copilărească. Când devii un Napoleon sau un Hitler, descoperi că întregul tău efort a fost în zadar. Ți-ai împlinit dorința pe care ai avut-o când erai copil mic. Ce mai poți face acum cu toată această putere? Indiferent dacă dorința se împlinește sau nu, te simți frustrat. De altfel, nici un om nu se poate simți vreodată sută la sută împlinit în dorința sa de putere, oricât de multă ar obține. Nimeni nu ajunge să spună vreodată: „Gata! Îmi e de ajuns!" Lumea în care trăim este atât de complexă încât chiar și un Hitler

se simte neputincios din când în când. Nimeni nu poate trăi puterea absolută, şi deci nimic nu te poate satisface din acest punct de vedere.

Atunci când îţi cunoşti sinele, cunoşti practic sursa puterii absolute. De aceea, dorinţa de putere dispare, căci înţelegi că ai fost dintotdeauna un rege, chiar dacă ai crezut că eşti un cerşetor. Te-ai luptat tot timpul să devii un cerşetor mai mare, şi tu erai deja un rege! Subit, îţi dai seama că nu-ţi lipseşte nimic. Nu eşti deloc neajutorat. Tu însuţi eşti sursa tuturor energiilor, eşti însăşi sursa vieţii. Sentimentul de neajutorare al copilului este creat de cei din jur. Este un cerc vicios, căci şi ei au trăit cândva acest sentiment, creat de părinţii lor, şi aşa mai departe.

Toţi părinţii le creează copiilor lor sentimentul că sunt neajutoraţi. De ce? Pentru că numai în acest fel se pot simţi ei puternici. Ai zice că îşi iubesc foarte mult copiii, dar nu este deloc cazul! În realitate iubesc puterea, iar atunci când fac copii îşi pot împlini setea de putere. Chiar dacă nimeni altcineva nu ascultă de ei, cel puţin la ei acasă se simt regi. Copiii lor sunt chiar mai neajutoraţi decât ei, aşa că îi pot tortura liniştiţi.

Priviţi cum procedează părinţii: toţi îşi torturează copiii! O fac însă cu atâta iubire încât nu le poţi spune: „De ce îţi torturezi copiii?" Doar o fac „pentru binele lor". „Îi ajută să crească". În acest fel, se simt puternici. Psihologii afirmă că mulţi oameni se fac profesori numai de dragul puterii, căci în mijlocul unei clase alcătuită din treizeci de copii te simţi un adevărat rege.

Există un caz în istorie în care un rege pe nume Aurangajeb a fost întemnițat de fiul său. El i-a scris acestuia o scrisoare din temniță în care i-a spus: „Am o singură rugăminte. Dacă mi-o vei îndeplini, voi fi foarte fericit. Trimite-mi treizeci de copii să le pot fi profesor".

Se spune că fiul ar fi răspuns: „Tata nu acceptă să renunțe la putere nici chiar în temniță. Chiar și acolo dorește să fie rege. De aceea are nevoie de cei treizeci de copii".

Intrați în orice școală! Îi veți vedea pe profesori stând la catedra lor, controlând întreaga clasă, căci dețin puterea absolută. Acesta este motivul pentru care își doresc copii oamenii. Dacă i-ar iubi cu adevărat, așa cum pretind, lumea în care trăim ar arăta cu totul altfel. Adulții nu ar mai face nimic pentru a-i determina pe copii să se simtă neajutorați. Dimpotrivă, le-ar dărui atâta iubire încât aceștia s-ar simți puternici. Un copil care crește înconjurat de iubire nu va aspira niciodată către putere. Nu va simți dorința să candideze și să devină un politician, nici să acumuleze în permanență bani. Asemenea lucruri nu îl vor atrage, căci se va simți deja puternic.

Atunci când nu primești de nicăieri iubire, simți nevoia să creezi diferite substitute. Toate dorințele din lume, începând cu cele pentru putere, bani și prestigiu, nu arată decât faptul că în copilărie bio-computerul tău ți-a fost condiționat într-un anume fel, iar acum nu faci decât să urmezi această condiționare, fără a privi vreodată în interior pentru a vedea dacă nu cumva ceea ce îți dorești există deja aici.

Ceea ce își propune Patanjali este reducerea la tăcere a bio-computerului, pentru ca el să nu mai interfereze. Acesta

este unicul scop al meditației. Bio-computerul trebuie redus la tăcere, măcar din când în când, pentru a putea privi în interior și a descoperi aici adevărata ta natură. Un singur crâmpei din adevăr este suficient pentru a te transforma, căci bio-computerul nu te mai poate înșela apoi vreodată. În mod obișnuit, el nu face altceva decât să îți repete continuu: „Fă cutare, nu fă cutare", să te manipuleze, să îți ceară să devii mai puternic, pentru a fi cineva.

Dacă privești în interiorul tău, nu mai simți nevoia să fii cineva. Este ușor să te accepți exact așa cum ești. Întreaga existență te acceptă, este chiar fericită să știe că exiști. Nici un individ nu este la fel ca ceilalți. Fiecare este unic în felul său, iar existența îl întâmpină cu bucurie. Dacă nu ar fi așa, nu ar putea exista. Dacă nu ați fi iubiți de Dumnezeu, de univers, de existență, nu v-ați afla acum aici. Creația are însă nevoie de voi.

Atunci când îți cunoști natura interioară... Patanjali numește această natură *purusha,* care înseamnă locuitorul din interior. Corpul nu este altceva decât o casă. Cel care locuiește în interior, conștiința care îl animă, este *purusha.* Atunci când ajungi să cunoști această conștiință, nu mai ai nevoie de altceva. Devii auto-suficient. Așa cum ești, ești perfect. Te simți acceptat, întâmpinat cu bucurie. Existența devine o binecuvântare. Dorințele dispar, căci nu s-au născut decât din ignorarea sinelui. De aceea, odată cu cunoașterea de sine, dorințele dispar ca prin farmec.

Așadar, cei doi factori sunt: *abhyasa,* practica interioară constantă, efortul conștient de a deveni din ce în ce mai lucid, din ce în ce mai stăpân pe sine, din ce în ce mai puțin

controlat de propriile obişnuinţe mecanice, şi *vairagya,* absenţa dorinţelor. Numai prin realizarea acestor două premise poţi deveni un yoghin adevărat. Numai atunci poţi spune că ţi-ai atins ţelul.

Repet însă ce v-am spus mai devreme: realizarea celor două premise nu trebuie să conducă în nici un caz la conflict. Ea trebuie să se producă spontan. Nu vă opuneţi calităţilor negative. Urmăriţi mai degrabă să creaţi noi calităţi pozitive. Nu vă opuneţi sexului, plăcerii de a mânca etc. Descoperiţi mai degrabă ce anume vă face fericiţi, analizaţi care este sursa acestei fericiri şi orientaţi-vă în direcţia ei. Treptat, dorinţele vor dispărea de la sine.

În al doilea rând: deveniţi din ce în ce mai conştienţi, indiferent ce se întâmplă. Acceptaţi realitatea, oricum ar arăta ea. Nu cereţi niciodată altceva. În acest fel, nu veţi mai suferi. Chiar dacă simţiţi o stare de durere, acceptaţi-o, şi astfel nu veţi suferi. Singura condiţie pe care trebuie să o respectaţi este să rămâneţi conştienţi. Priviţi cu luciditate totul. Fiţi însă detaşaţi; nu mai opuneţi rezistenţă.

Odată cu dispariţia durerii dispare şi dorinţa de plăcere. Atunci când nu mai simţi o stare de angoasă, nici nu mai tânjeşti după ceva anume. Dorinţele îşi pierd semnificaţia. Te scufunzi din ce în ce mai adânc în abisul interior, şi descoperi aici o fericire nesperată. Un singur crâmpei din această fericire este de ajuns pentru ca întreaga lume exterioară să îşi piardă importanţa. Nimic din ceea ce îţi poate oferi această lume nu te mai interesează.

Această atitudine nu trebuie să fie însă una de luptă; nu trebuie să deveniţi nişte luptători, ci nişte meditatori.

Atunci când meditezi, în jurul tău încep să se producă în mod spontan tot felul de lucruri, care îți accelerează transformarea. Atunci când te lupți începi să reprimi, și orice reprimare conduce la suferință.

Nu puteți amăgi pe nimeni. Majoritatea oamenilor nu încearcă numai să-i amăgească pe ceilalți, dar se amăgesc chiar pe ei înșiși. Ei spun că nu suferă, dar întreaga lor existență este mizerabilă. Ochii, fața, inima lor – toate îți dezvăluie o suferință enormă.

Înainte de a încheia, am să vă spun o anecdotă.

Douăsprezece doamne au ajuns în purgatoriu. Îngerul care prezida le-a întrebat:

– A fost vreuna din voi necredincioasă soțului ei cât timp ați trăit pe pământ? Cine a fost necredincioasă, să ridice mâna.

Roșind și ezitând, unsprezece din cele douăsprezece doamne au ridicat mâna. Îngerul care prezida ședința a ridicat telefonul și a spus:

– Alo! Iadul? Mai aveți locuri pentru douăsprezece soții necredincioase, între care una surdă?

Nu contează dacă mărturisiți sau nu. Fața voastră, ochii voștri dezvăluie totul. Oricât ați repeta că nu suferiți, întreaga voastră atitudine demonstrează contrariul. Nu puteți amăgi pe nimeni și nici nu are vreun rost să încercați, căci nimeni nu se poate amăgi decât pe el însuși.

Rețineți un singur lucru: dacă suferiți, voi înșivă sunteți cei care ați creat această suferință. Acesta este marele secret.

Conştientizaţi-l cât mai profund. De vreme ce voi singuri v-aţi creat suferinţele, tot voi le puteţi distruge. Le-aţi creat prin obişnuinţele voastre greşite, prin atitudini, dependenţe, dorinţe.

Renunţaţi la toate aceste tipare. Luaţi-o de la început. Veţi descoperi că această viaţă poate oferi fericirea supremă pe care o poate experimenta conştiinţa umană.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 4

CELE OPT ETAPE

Practicarea celor opt etape ale yogăi conduce la distrugerea impurităţilor, din care se naşte iluminarea spirituală, care se transformă apoi în conştientizarea realităţii.

Cele opt etape ale yogăi sunt: autocontrolul, autodisciplinarea , postura, reglarea respiraţiei, cultivarea puterii de abstracţie (retragerea simţurilor), concentrarea, contemplaţia şi transa.

Lumina pe care o căutaţi se află în interiorul vostru. De aceea, căutarea voastră nu poate fi decât o călătorie în interiorul fiinţei. Ţelul nu poate fi atins călătorind în spaţiul exterior, ci numai în cel interior. Destinaţia este esenţa ultimă a fiinţei. Ea se află deja în voi; nu aveţi de făcut decât să decojiţi ceapa. În jurul ei s-au adunat straturi succesive de ignoranţă; diamantul s-a scufundat în noroi. El nu trebuie creat, căci există deja; straturile succesive de noroi trebuie însă înlăturate pentru a-l scoate la iveală.

Este important să înțelegeți acest lucru: comoara există deja. Ceea ce trebuie să descoperiți este cheia care conduce la camera comorilor, nu comoara în sine. Întregul efort pe care îl veți depune depinde de înțelegerea acestui secret. Dacă vă propuneți să creați întreaga comoară, procesul va fi de lungă durată și nimeni nu poate spune cu certitudine unde conduce el.

Tot ce aveți de făcut este să descoperiți cheia. Comoara se află deja în interiorul vostru. Ca să ajungeți la ea, trebuie să eliminați însă mai întâi straturile succesive de impurități.

Căutarea adevărului este un proces negativ, nu unul pozitiv. Nu trebuie să adăugați ceva la ființa voastră; mai degrabă, trebuie să eliminați anumite lucruri. Căutarea adevărului este un proces chirurgical, nu o medicină alopată. Nu trebuie să înghițiți nimic; trebuie să eliminați ceva. Upanishadele vorbeau de metoda *neti-neti:* nici aceasta, nici aceea. Scopul este să continui să negi până când nu mai ai ce nega. Ceea ce rămâne atunci este esența, conștiința pură, care nu poate fi contestată, căci cine ar putea-o face? De aceea, continuați să negați: „Eu nu sunt nici aceasta, nici aceea", *neti-neti,* până când nu mai rămâne decât martorul care neagă. Când procesul chirurgical s-a încheiat, ceea ce rămâne este comoara.

Dacă veți înțelege corect acest proces, povara nu va fi prea dificilă. Căutarea este ușoară atunci când știi că nu ai pierdut comoara, ci doar ai uitat unde ai ascuns-o. Cert este că se află undeva, în interiorul tău. Dacă ești perfect convins de acest lucru, nu mai ai motive de agitație; te poți relaxa. De fapt, chiar dacă ai dori să o pierzi nu ai putea-o face, căci

nu poţi renunţa la propria ta fiinţă. Nu este vorba de ceva exterior ţie, ci de ceva intrinsec.

Mulţi oameni vin la mine şi îmi spun: „Ne aflăm în căutarea lui Dumnezeu". Eu îi întreb: „Bine, dar unde l-aţi pierdut? De ce vă aflaţi în căutarea lui? Dacă l-aţi pierdut pe undeva, spuneţi-mi unde, căci numai acolo îl veţi putea regăsi".

Îmi răspund: „Nu, nu l-am pierdut...". Atunci, de ce îl mai căutaţi? Mai bine închideţi ochii. Poate că tocmai din cauza căutării nu reuşiţi să-l găsiţi. Poate că sunteţi prea obsedaţi de căutarea voastră. Aţi uitat să priviţi în interiorul fiinţei voastre; acolo se află regele regilor, care stă şi aşteaptă să vă întoarceţi acasă. Voi sunteţi mari căutători. Mergeţi la Mecca şi Medina, la Kashi şi Kailash, îl căutaţi în întreaga lume, numai într-un singur loc nu: acolo unde vă aflaţi deja! Căutătorul este chiar obiectul căutării sale.

Atunci când mintea se linişteşte, ea nu mai adaugă nimic nou; adeptul începe să înţeleagă că motivul pentru care nu găsea ce căuta era tocmai faptul că se orienta spre exterior. Dacă ar fi privit în interior, ar fi descoperit că obiectul căutării sale nu a dispărut niciodată. A fost tot timpul acolo. Nu a lipsit nici măcar un singur moment şi nici nu ar fi putut-o face, căci Dumnezeu nu este ceva exterior omului. Adevărul nu poate fi găsit în afară. El este una cu tine, în aspectul tău de glorie, de slavă, de puritate absolută. Dacă veţi înţelege acest lucru, *sutra*-ele lui Patanjali vi se vor părea extrem de simple.

Practicarea celor opt etape ale yogăi conduce la distrugerea impurităţilor, din care se naşte iluminarea

spirituală, care se transformă apoi în conştientizarea realităţii.

Patanjali nu afirmă că trebuie să creaţi ceva, ci că trebuie să distrugeţi ceva. Problema este că omul a ajuns să fie ceva mai mult decât simpla fiinţă. A adunat prea multe lucruri în jurul său, prea mult noroi, care ascunde acum diamantul. Dacă noroiul este spălat, diamantul începe să strălucească din nou.

Practicarea celor opt etape ale yogăi conduce la distrugerea impurităţilor... Nu este vorba de o creare a purităţii, a stării de sfinţenie sau de divinitate, ci de o distrugere a impurităţilor. Esenţa voastră este deja sfântă. Este deja divină. Privită din această perspectivă, întreaga cale pare diferită. Ea presupune doar renunţarea la anumite lucruri.

Aceasta este semnificaţia profundă a lui *sannyas,* a renunţării. Nu trebuie să renunţi neapărat la casă, la familie, la copii. Ar fi o cruzime. Cum ar putea face aşa ceva un om plin de compasiune? Nu trebuie să renunţi la soţie, căci nu ea este problema. Nu soţia te împiedică să ajungi la Dumnezeu şi nu copiii sau casa reprezintă marile obstacole. Cine renunţă la toate acestea nu a înţeles mare lucru. Renunţarea este un proces interior, nu se referă la diferite aspecte exterioare. Trebuie să renunţi la tot ce ai acumulat în interior atâta vreme.

Dacă vrei să renunţi la casă, mai bine renunţă la casa reală, adică la trupul în care sălăşluieşte sufletul, adevăratul tău eu. Asta nu înseamnă că trebuie să te sinucizi, căci sinuciderea nu înseamnă o renunţare reală. Este suficient să

conştientizezi faptul că nu eşti una cu trupul. Nu este necesar nici măcar să manifeşti cruzime faţă de el. Chiar dacă nu eşti una cu trupul, el este totuşi un templu divin. Are o viaţă a lui. Face parte integrantă din totalitate. Nu fiţi violenţi cu trupurile voastre. Nu fiţi masochişti. Foarte mulţi oameni religioşi au tendinţa să fie masochişti. O bună parte dintre ei erau masochişti dinainte, iar religia nu reprezintă decât o justificare a acestei tendinţe perverse.

Nu vă torturaţi niciodată singuri. Există două tipuri de oameni violenţi: sadicii, cei care îi torturează pe alţii, cum sunt politicienii, Hitler-ii acestei lumi, şi masochiştii, cei care se torturează singuri, aşa-zişii oameni religioşi, *mahatma*-şii, sfinţii. De fapt, violenţa celor două categorii este aceeaşi. Indiferent dacă îţi torturezi propriul trup sau trupul altcuiva, violenţa rămâne aceeaşi.

Adevărata renunţare nu are nimic de-a face cu tortura propriei fiinţe. De fapt, aceasta din urmă nu este altceva decât o politică stând pe cap[2]. Sunt oameni atât de laşi încât nu îndrăznesc să îi tortureze pe alţii; de aceea, ei încep să îşi tortureze propriul trup. 99% dintre oamenii aşa-zişi religioşi intră în această categorie. Ar vrea să îi tortureze pe alţii, dar se tem. De aceea, au găsit victima perfectă, inocentă, care nu se plânge niciodată: propriul lor trup, pe care îl torturează în o mie şi unul de feluri.

Nu. Renunţarea înseamnă altceva. Înseamnă cunoaştere, realizare, conştientizarea faptului că nu eşti una cu trupul. Continui să trăieşti în trup, dar nu te mai identifici cu el.

[2] Aluzie la o celebră *asana* yoghină: statul pe cap, o postură inversată.

Atunci când nu te identifici cu trupul, acesta capătă o mare frumusețe; la urma urmei, el reprezintă unul din marile mistere ale existenței, templul în care se ascunde regele regilor.

Dacă veți realiza ce înseamnă renunțarea, veți înțelege imediat conceptul de *neti-neti.* Repetați-vă tot timpul: „Eu nu sunt una cu acest trup, căci sunt conștient de el; această conștientizare mă face separat și diferit de el". Pătrundeți apoi din ce în ce mai adânc în interiorul ființei. Continuați să decojiți ceapa: „Eu nu sunt una cu gândurile mele, căci acestea vin și pleacă, dar eu rămân. Nu sunt una nici cu emoțiile mele...". Acestea vin, uneori sunt atât de copleșitoare încât uităm complet de noi înșine, identificându-ne cu ele, dar apoi dispar. Înainte să apară, a fost o vreme când ele nu existau, dar noi existam. Apoi au apărut, iar noi ne-am ascuns în spatele lor. Mai târziu, au dispărut din nou, iar noi am reapărut. Este evident că nu putem fi una cu emoțiile noastre.

Continuați să decojiți astfel ceapa. Nu sunteți una cu trupul, cu gândurile, cu emoțiile. Atunci când vă veți da seama că nu sunteți una cu aceste trei straturi, egoul va dispărea pur și simplu, fără să lase nici o urmă. Căci egoul nu înseamnă altceva decât identificarea cu unul din aceste trei straturi.

Ceea ce rămâne atunci este *ființa* pură. Nu mai poți spune nici măcar „eu". Chiar și acest cuvânt își pierde semnificația. Când egoul dispare, ai ajuns acasă.

Aceasta este adevărata semnificație a cuvântului *sannyas:* negarea tuturor identificărilor. De aceea vorbeam de o operație chirurgicală, de distrugere.

Practicarea celor opt etape ale yogăi conduce la distrugerea impurităților...

Impuritățile nu sunt altceva decât aceste identificări cu aspecte care nu reprezintă esența ta. Sper să nu mă înțelegeți greșit: corpul nu reprezintă o impuritate prin el însuși. Poți avea apă curată într-un recipient și lapte pur în altul. Dacă le amesteci însă, produsul rezultat nu va mai fi pur. Inițial, ambele produse erau pure. Când amesteci două produse pure obții însă unul impur, nu o puritate dublă. Ce s-a întâmplat? De ce considerăm acest amestec de apă și lapte un produs impur? Impuritatea se referă la pătrunderea unui element străin, care nu corespunde esenței tale, care nu îți este natural, care intră pe teritoriul tău. Nu doar laptele devine astfel impur, ci și apa. Atunci când se amestecă două purități diferite, ceea ce rezultă este impur.

De aceea, atunci când vorbesc de renunțarea la impurități, nu vreau să spun prin aceasta că trupul este impur prin el însuși. Mintea sau emoțiile nu sunt nici ele impure. Nimic nu este impur în sine, dar devine astfel atunci când te identifici cu el. *Adevărata impuritate este identificarea.*

Tot ceea ce există în natură este pur. Atât timp cât funcționează singur și conștiința nu interferează cu el, corpul nostru este perfect. Invers, atât timp cât funcționează în sine și corpul nu interferează cu ea, conștiința noastră este perfectă. Atât timp cât trăim într-o existență fără interferențe din afară, suntem puri.

Tot ceea ce există în natură este pur. Eu nu condamn corpul. De fapt, nu condamn niciodată nimic. Tot ceea ce

există mi se pare frumos aşa cum este. Cea care creează impuritatea este identificarea.

Atunci când începi să crezi că eşti una cu corpul, începi să interferezi cu viaţa acestuia. La rândul lui, corpul reacţionează şi se bagă apoi în viaţa ta. Aşa apar impurităţile.

Patanjali spune:

Practicarea celor opt etape ale yogăi conduce la distrugerea impurităţilor...

El se referă în acest aforism la toate lucrurile cu care ne identificăm şi care creează un haos în fiinţa noastră: nici un aspect nu mai este el însuşi, toate se identifică cu celelalte. Nimic nu mai este clar; nici un centru nu mai funcţionează în sine. Astfel se creează mulţimea interioară. Fiecare element interferează cu viaţa celorlalte. Asta înseamnă impuritate.

Practicarea celor opt etape ale yogăi conduce la distrugerea impurităţilor, din care se naşte iluminarea spirituală...

Distrugerea impurităţilor conduce la iluminarea spirituală. Aceasta nu provine de undeva din exterior, ci reprezintă însăşi fiinţa interioară a omului, în toată puritatea ei. Fiinţa devine luminoasă; totul devine clar. Atunci când confuzia generată de mulţime dispare, ceea ce rămâne este o stare de claritate a percepţiei. Acum poţi vedea toate lucrurile exact aşa cum sunt. Proiecţiile dispar, imaginaţia dispare, realitatea nu mai este deformată. Pur şi simplu, vezi lucrurile aşa cum sunt. Ochii sunt eliberaţi în sfârşit, căci mintea tace. Atunci când mintea se goleşte, în ea nu mai există nimic care să poată fi proiectat. Fiinţa devine

un martor, un privitor pasiv, un *sakshin.* Asta înseamnă puritatea fiinţei.

...din care se naşte iluminarea spirituală, care se transformă apoi în conştientizarea realităţii.

Să vedem acum care sunt cele opt etape ale yogăi. Urmăriţi-mă cu atenţie, căci aceasta este esenţa învăţăturilor lui Patanjali:

Cele opt etape ale yogăi sunt: autocontrolul, autodisciplinarea, postura, reglarea respiraţiei, cultivarea puterii de abstracţie (retragerea simţurilor), concentrarea, contemplaţia şi transa.

În această unică frază este sintetizată întreaga învăţătură yoghină. Ea implică foarte multe lucruri. Să vedem acum care este semnificaţia exactă a fiecărei etape. Reţineţi: Patanjali vorbeşte atât de opt etape, cât şi de opt ramuri ale yogăi. Pe bună dreptate. Avem de-a face cu opt etape, căci ele trebuie să se succeadă în ordinea amintită; există o secvenţialitate a creşterii spirituale. Nu este vorba însă numai de etape, ci şi de opt ramuri ale ştiinţei numite yoga. Împreună, acestea au o unitate organică, la fel ca ramurile aceluiaşi copac, care alcătuiesc împreună o singură fiinţă.

Spre exemplu, mâinile, picioarele şi inima mea nu funcţionează separat, ci într-o unitate organică. Dacă inima se opreşte, mâna nu se va mai mişca. Părţile ansamblului depind unele de altele. Nu putem vorbi numai de trepte, ci şi de scară. Dacă o treaptă se rupe, scara nu dispare. De aceea, Patanjali vorbeşte de opt etape sau trepte, pentru că au o anumită ordine secvenţială, dar şi de opt *angas,* ramuri, care împreună alcătuiesc un tot unitar, un organism. Nu

poți renunța la nici una dintre ele. La o treaptă mai poți renunța, dar la un organ nu. Uneori, poți urca două trepte dintr-un singur salt, dar nu poți renunța la un organ, căci acesta nu reprezintă o parte mecanică. Nu poate fi eliminat din mecanismul de ansamblu. Împreună, ele alcătuiesc un tot unitar; nu pot fi separate. Totalitatea nu poate funcționa armonios decât atunci când toate sunt funcționale.

Cele opt ramuri ale yogăi sunt simultan și niște etape, căci fiecare o urmează pe cealaltă. Ele se află însă într-o relație strânsă. Cea de-a doua ramură (etapă) nu poate fi practicată înaintea celei dintâi. Mai întâi trebuie practicată prima, abia după aceea a doua, și așa mai departe, până la ultima. Avem de-a face cu mai multe etape, care alcătuiesc însă împreună o unitate organică.

Yama înseamnă autocontrol. Într-o limbă occidentală cuvântul sună oarecum diferit. De fapt, întreaga sa semnificație se pierde, căci prin autocontrol occidentalii înțeleg de regulă un fel de reprimare. După apariția psihanalizei freudiene, reprimarea a devenit subit ceva urât.

Autocontrolul nu înseamnă reprimare. Pe vremea lui Patanjali, cuvântul *yam* avea o semnificație complet diferită. La fel ca și organismele vii, cuvintele evoluează și ele. Chiar și în India modernă cuvântul *samyama,* care derivă din *yama,* a ajuns să însemne reprimare sau control. Semnificația primordială a cuvântului s-a pierdut.

Să vă spun o anecdotă reală. Regele George I al Angliei s-a dus odată să viziteze Catedrala St. John, pe vremea când aceasta se afla în construcție. Construcția era o adevărată

capodoperă. Arhitectul era şi el de faţă. Numele său era Christopher Wren. Regele i-a făcut un compliment. I-a spus trei lucruri: „Este amuzantă, îngrozitoare, artificială". Arhitectul a fost foarte mulţumit auzind acest compliment, deşi pentru noi aceste cuvinte par de-a dreptul surprinzătoare. Între timp, ele şi-au schimbat semnificaţia. Acum mai bine de treisute de ani, *amusing* însemna *amazing*[3], *awful* însemna *awe-inspiring*[4] şi *artificial* însemna *artistic*.

Fiecare cuvânt are propria sa biografie, iar semnificaţia lui se schimbă foarte mult în timp. Cuvintele evoluează o dată cu viaţa. De fapt, numai cuvintele capabile să se schimbe rămân vii; celelalte mor. Cuvintele prea ortodoxe, cele care se opun schimbării, mor întotdeauna. Există limbi moarte, care nu mai sunt vorbite la ora actuală, şi limbi vii, alcătuite din cuvinte vii, capabile să se transforme.

Pe vremea lui Patanjali, *yama* era un cuvânt foarte frumos. În epoca noastră post-freudiană el a devenit urât, căci şi-a schimbat nu doar semnificaţia, ci întreaga savoare.

În viziunea lui Patanjali, autocontrolul nu avea nimic de-a face cu reprimarea. El se referea pur şi simplu la direcţionarea energiilor, nu la o reprimare a lor. Dacă energiile sunt orientate în direcţia opusă cursului lor natural, sau divizate în o mie şi una de direcţii, viaţa va deveni un haos; nu va conduce nicăieri. Este ca şi cum ai conduce o maşină către nord, apoi, după câţiva kilometri te-ai răzgândi şi ai lua-o către sud, apoi te-ai răzgândi din nou şi ai lua-o

[3] *Amusing* – amuzant; *amazing* – uimitor.(n.tr.)

[4] *Awful* – îngrozitor; *awe-inspiring* – cutremurator (în sensul: slăvit, care îţi face sufletul să se cutremure de emoţie).(n.tr.)

către vest, apoi către est. În final, vei ajunge în locul din care ai plecat! Vei muri la fel cum te-ai născut! Nu vei ajunge nicăieri. Nu vei cunoaşte sentimentul împlinirii.

Te poţi mişca în orice fel, dar dacă nu ai o direcţie, te mişti inutil. Te vei simţi din ce în ce mai frustrat, atâta tot.

Autocontrolul înseamnă să dai o direcţie energiei vieţii. Această energie este limitată. Dacă o foloseşti într-o manieră absurdă, nedirecţionată, nu vei ajunge nicăieri. Mai devreme sau mai târziu te vei simţi golit de energie – şi nu vorbim acum de vidul pe care îl simţea Buddha; va fi doar un vid negativ. Nu vei avea nimic în interior; vei fi doar un container gol. Vei fi mort înainte de a muri.

Această energie limitată care ţi-a fost dăruită de natură, de existenţă, de Dumnezeu, sau oricum doriţi să-i spuneţi, poate fi folosită şi într-un alt fel: astfel încât să devină poarta către infinitate. Dacă te mişti în direcţia corectă, lucid, conştient, focalizându-ţi întreaga energie pentru a te deplasa într-o singură direcţie, dacă nu te limitezi să mergi cu mulţimea, ci urmăreşti să devii un individ, atunci poţi spune că ai realizat starea de yama.

În interiorul vostru există la ora actuală o mulţime, o sumedenie de voci. Una spune: „Mergi în direcţia aceasta". Alta intervine: „Este inutil să mergi în acea direcţie. Mai bine ia-o pe aici". Prima spune: „Du-te la templu", iar cealaltă o contrazice: „Mai bine du-te la teatru". Oriunde aţi merge, nu vă veţi simţi însă bine, căci veţi regreta decizia pe care nu aţi luat-o. Dacă mergeţi la teatru, vocea care v-a îndemnat să mergeţi la templu vă va mustra: „De ce îţi pierzi timpul aici? Te-ai fi putut duce la templu... şi rugăciunea este

atât de frumoasă. Poate că aceasta ar fi fost ocazia perfectă ca să atingi iluminarea". Dacă vă duceți la templu, se va petrece același lucru. Vocea care v-a îndemnat inițial să mergeți la teatru vă va ispiti: „Ce cauți aici? Stai ca un prost și nu faci nimic creator. Te-ai mai rugat și înainte, și niciodată nu s-a întâmplat nimic! De ce îți pierzi timpul?" Pretutindeni în jurul dumneavoastră nu veți vedea decât proști care stau și nu fac nimic. Poate că la teatru v-ați fi simțit mai bine. Cine știe ce ați ratat?

Atunci când omul nu este un individ, o ființă unitară, oriunde s-ar afla va simți că îi lipsește ceva. El nu se va simți acasă nicăieri. Se va afla tot timpul în mișcare, dar nu va ajunge nicăieri. Pe scurt, va înnebuni. Orice viață care nu respectă *yama* conduce la nebunie. Nu este deloc surprinzător faptul că în Occident numărul nebunilor este mult mai mare decât în Orient. Conștient sau inconștient, orientalii respectă încă, într-o măsură mai mare sau mai mică, principiul autocontrolului. Occidentalilor li se pare că orice referire la autocontrol seamănă cu sclavia. Ei confundă orientarea împotriva autocontrolului cu libertatea.

Cine nu a devenit un individ nu poate fi însă liber. Aparenta sa libertate este amăgitoare; ea nu este altceva decât sinucidere curată. Omul se sinucide singur, își distruge toate posibilitățile, își ucide însăși energia care reprezintă motorul vieții. Într-o bună zi, el se trezește că a încercat atât de multe lucruri, dar nu a obținut niciodată nimic. Nu a reușit să crească în nici un fel.

Prima semnificație a autocontrolului este așadar aceea de a da o direcție vieții tale, de a deveni ceva mai centrat.

Cum poți deveni mai centrat? De îndată ce dai o direcție vieții tale, în interiorul ființei apare un centru. Direcția creează centrul și centrul oferă o direcție. Cele două aspecte se condiționează reciproc.

În absența autocontrolului este imposibil să respecți al doilea principiu. Tocmai de aceea le numește Patanjali „etape".

Al doilea principiu sau a doua ramură a yogăi este *niyama,* auto-disciplinarea (respectarea strictă). El se referă la o viață disciplinată, regulată, nu haotică. Occidentalii comit aceeași greșeală ca și în cazul autocontrolului: ei confundă această disciplină cu sclavia. Cuvintele care în vremea lui Patanjali erau atât de frumoase au devenit urâte la ora actuală. Eu insist însă: dacă nu veți da vieții voastre o anumită regularitate, o disciplină, veți rămâne sclavii instinctelor voastre. Chiar dacă vi se pare că sunteți liberi, în realitate veți fi sclavii gândurilor voastre haotice. Asta nu înseamnă libertate. Chiar dacă nu veți avea un stăpân vizibil, veți avea o sumedenie de stăpâni invizibili, care vă vor domina în permanență. Numai un om care își impune o anumită disciplină poate deveni într-o bună zi propriul său stăpân.

Această finalitate este încă foarte îndepărtată, căci adevăratul stăpân se naște numai după realizarea celei de-a opta etape. Acesta este țelul suprem. Numai atunci devine omul un *jina,* un cuceritor. Numai atunci devine el un Buddha, un om trezit. Numai atunci devine el un Christos, un mântuitor, căci numai cel care se mântuiește pe sine îi poate mântui apoi pe alții. Asta nu înseamnă că va face ceva

pentru a-i mântui; simpla lui prezenţă va fi suficientă pentru a-i influenţa în sensul cel bun. Aşadar, a doua etapă a yogăi este *niyama,* respectarea strictă sau auto-disciplinarea.

A treia etapă este postura. Vă reamintesc: fiecare etapă se naşte din cea precedentă. De aceea, nu poţi practica postura, *asana,* decât dacă ai realizat *niyama,* dacă ai introdus în viaţa ta o anumită regularitate. Încercaţi să faceţi o *asana,* să rămâneţi liniştiţi într-o anumită postură corporală. Veţi constata că nu puteţi. Corpul vostru se va revolta imediat. Veţi simţi tot felul de dureri, vă vor amorţi picioarele, veţi simţi o stare de agitaţie interioară. De ce creează simpla postură nemişcată atâtea probleme? Este ca şi cum aţi avea mâncărimi, ca şi cum aţi fi atacat de furnici. Este însă doar o amăgire a corpului fizic: dacă veţi privi în jur, nu veţi vedea nicăieri vreo furnică.

Asta înseamnă că trupul dumneavoastră nu este pregătit să fie disciplinat. L-aţi răsfăţat până acum şi nu mai doreşte să vă asculte. Corpul a devenit propriul său stăpân şi dumneavoastră l-aţi urmat întotdeauna. Acum, chiar şi să rămâneţi liniştit timp de câteva minute a devenit imposibil. Dacă le spui să stea liniştiţi, oamenii trec printr-un adevărat iad. Dacă îi spun cuiva să stea liniştit, îmi răspunde: „Cum să stau liniştit? Să nu fac nimic?", ca şi cum a face ceva reprezintă un fel de obsesie. Mulţi îmi cer o *mantra,* o ocupaţie cât de mică, până într-atât de dificilă li se pare nemişcarea.

De fapt, acesta este cel mai frumos lucru care vi s-ar putea întâmpla: să rămâneţi liniştiţi, fără să faceţi nimic.

Asana înseamnă o postură relaxată. Te simți atât de relaxat în ea, încât nu mai dorești să faci nici cea mai mică mișcare. Acesta este momentul în care îți transcenzi corpul.

Atunci când vă șoptește la ureche: „Mă mănâncă peste tot", corpul încearcă să vă tragă în jos, să reveniți la conștiința corporală. Ori de câte ori simțiți o amorțeală, o durere, o agitație, acesta este corpul care vă șoptește: „Nu pleca! Unde te duci? Vino înapoi!" – căci conștiința se înalță departe de existența corporală. De aceea, corpul se revoltă: „Nu ai mai făcut niciodată așa ceva până acum!" Corpul vă creează special probleme, pentru a vă atrage înapoi. El vă solicită atenția: „Haide, uită-te la mine, ocupă-te de mine!" Este dispus la orice pentru asta: să creeze o durere, o mâncărime; veți simți nevoia să vă scărpinați. Pe nepusă masă, corpul nu mai este ceva banal, pe care nu-l simți – el se revoltă. Aceasta este politica sa: vă cheamă înapoi: „Nu te duce prea departe. Rămâi aici, ocupat, ataşat de corp şi de pământ". Când spiritul se înalță către cer, corpul se sperie.

Asana nu este posibilă decât pentru cel care practică autocontrolul şi auto-disciplina. Numai atunci devine posibilă postura. Corpul acceptă să rămână liniştit, căci ştie că aparține unei persoane disciplinate. Dacă aceasta dorește să stea nemişcată, el nu se poate opune, aşa că va rămâne nemişcat. Oricât de mult s-ar revolta corpul, nimeni nu îl va asculta... aşa că mai devreme sau mai târziu va începe să păstreze tăcerea. Nu confundați acest lucru cu reprimarea. Nu tu ești cel care reprimă corpul, ci invers: el încearcă să te reprime pe tine. Nu se pune problema să îi impui corpului ceva; tot ce faci este să te odihnești.

Corpul nu cunoaşte însă odihna, căci voi nu v-aţi odihnit niciodată. Întotdeauna aţi fost agitaţi. Cuvântul *asana* înseamnă odihnă profundă. Cine poate face acest lucru, poate face aproape orice.

Dacă trupul se poate odihni, îţi poţi regla respiraţia. Poţi pătrunde astfel mai adânc în interiorul fiinţei, căci respiraţia este puntea care face legătura între corp şi suflet, între corp şi minte. Dacă îţi poţi regla respiraţia (asta înseamnă *pranayama*), îţi poţi controla inclusiv mintea.

Aţi remarcat vreodată că atunci când mintea îşi schimbă starea de spirit, respiraţia se modifică la rândul ei? Acelaşi lucru poate fi practicat şi invers: dacă îţi modifici ritmul respiratoriu, starea ta de spirit se va schimba instantaneu. Atunci când eşti furios, nu poţi respira liniştit; dacă ai respira liniştit, starea de mânie ar dispărea. Încercaţi odată acest lucru. Atunci când te simţi furios, respiraţia devine haotică, neregulată, îşi pierde ritmul. Devine agitată, zgomotoasă. Ea nu mai reflectă o stare de armonie interioară. Încercaţi odată acest lucru: atunci când vă simţiţi cu adevărat furioşi, relaxaţi-vă şi începeţi să respiraţi regulat. Veţi simţi imediat cum mânia dispare. Ea nu poate exista fără corespondentul ei respiratoriu.

Atunci când faci dragoste, ritmul respiratoriu se modifică, devine foarte violent. Când impulsul sexual te copleşeşte, respiraţia se schimbă. Sexul are ceva violent în el; unii amanţi nu se pot abţine să nu se muşte, să nu se lovească reciproc. Când vezi doi oameni făcând dragoste, prima impresie este că se luptă. Sexul are ceva violent; de aceea, la fel ca şi violenţa, tiparul respiratoriu care îi

corespunde este haotic. Cei doi amanți gâfâie; ei nu respiră la unison.

Tantricii au creat o întreagă cunoaștere în legătură cu sexul și cu transformarea lui; de aceea, ei au lucrat foarte mult asupra ritmului respiratoriu. Dacă cei doi amanți își pot păstra respirația ritmică, la unison, astfel încât amândoi să aibă același ritm, ejacularea nu se poate produce. Ei pot face dragoste ore în șir, căci ejacularea nu este posibilă decât atunci când respirația devine neregulată; numai atunci își poate expulza corpul energia în afara sa. Când respirația este ritmată, corpul absoarbe energie, nu o elimină. Tantra a creat numeroase tehnici de schimbare a ritmului respiratoriu. De aceea, adepții acestei căi pot face dragoste ore în șir, fără a-și pierde energia. Dimpotrivă, ei câștigă energie, căci atunci când femeia îl iubește pe bărbat, și invers, cei doi se încarcă reciproc cu energie, datorită polarității lor opuse, care dă naștere unui câmp. Când două energii opuse se întâlnesc, ele se potențează reciproc; în caz contrar, energia se pierde, iar după actul amoros te simți oarecum înșelat, amăgit – atâtea promisiuni, din care nu te-ai ales cu nimic...

După *asana* urmează așadar *pranayama,* controlul respirației. Observați timp de câteva zile felul în care respirați. Remarcați ritmul dumneavoastră respiratoriu atunci când sunteți furios: care este mai lungă, inspirația sau expirația? Veți constata că una dintre ele este mai lungă, iar cealaltă mai scurtă. Atunci când simțiți un impuls sexual, observați din nou felul în care respirați. Repetați același lucru într-o seară, când sunteți foarte liniștit și priviți stelele de pe cer, atunci când trăiți o stare de compasiune, atunci

când sunteți într-o dispoziție agresivă. Notați în scris toate aceste ritmuri respiratorii și alcătuiți astfel o hartă a propriei dumneavoastră respirații. Vă asigur că veți afla foarte multe lucruri interesante.

Pranayama nu este ceva care poate fi predat de altcineva. Ea trebuie descoperită personal, căci ritmul respiratoriu nu seamănă cu al altei persoane. Respirațiile oamenilor sunt la fel de diferite între ele ca și amprentele digitale. Respirația este un fenomen individual. De aceea, eu nu predau niciodată tehnici respiratorii. Voi sunteți cei care trebuie să vă descoperiți propriul ritm. El nu poate fi identic cu al altcuiva; mai mult, ar putea fi chiar dăunător pentru altcineva. De aceea, trebuie să vă descoperiți *singuri* ritmul.

Acest lucru nu este deloc dificil. Nu trebuie să apelați la un expert. Tot ce aveți de făcut este să vă faceți singuri harta respirației, observând-o timp de o lună. Veți afla astfel în ce ritm respirați atunci când sunteți liniștit, relaxat, detașat, atunci când vă simțiți focalizat, calm, împăcat, atunci când sunteți fericit. Energia devine atât de mare în asemenea momente, încât simțiți că puteți hrăni întreaga lume cu ea. Surprindeți momentul în care vă simțiți una cu universul, în care ideea de separație dispare, în care se creează o punte. Priviți ritmul dumneavoastră respiratoriu atunci când vă simțiți una cu copacii, cu păsările, cu râurile și cu pietrele, cu oceanul și cu nisipul de pe malul său. Veți descoperi că respirați în foarte multe feluri, în funcție de o gamă largă de emoții, de la cele violente, urâte, caracteristice iadului, și până la cele sublime, caracteristice raiului.

După ce v-aţi descoperit propriul ritm interior, practicaţi-l, integraţi-l în viaţa dumneavoastră. La început va fi un efort, dar treptat vă veţi obişnui cu el, până când va deveni inconştient. Atunci, nu veţi mai respira decât în acel ritm. Aceasta este viaţa de yoghin. Nu veţi mai cunoaşte mânia, dorinţa sexuală, ura. Pe neaşteptate, veţi simţi o transmutare interioară.

Pranayama este una din cele mai mari descoperiri pe care le-a făcut vreodată conştiinţa umană. Prin comparaţie cu *pranayama,* ajungerea omului pe lună nu înseamnă nimic; pare ceva extraordinar, dar nu înseamnă nimic. Ce poţi face pe lună, chiar dacă ai ajuns acolo? Pe pământ sau pe lună, eşti acelaşi om. Nu eşti cu nimic mai bun.

Pranayama este o călătorie interioară. Ea este cea de-a patra etapă, şi nu sunt decât opt în total. Deja, aţi terminat jumătate din călătorie. *Pranayama* nu poate fi învăţată însă de la un maestru, căci ar fi un lucru fals. Personal, nu sunt de acord cu predarea *pranayama*-ei. Dacă este însă atent, orice om poate învăţa care este ritmul fiinţei sale, atingând astfel jumătate din ţel. De aceea, consider *pranayama* una dintre cele mai semnificative descoperiri.

După *pranayama,* reglarea respiraţiei, urmează *pratyahara,* cultivarea puterii de abstractizare (sau retragerea simţurilor). *Pratyahara* este sinonimă cu „căinţa" din creştinism. În limba ebraică, „a te căi" înseamnă „a reveni", „a te întoarce înapoi". *Toba* musulmană nu înseamnă „căinţă", ci acelaşi lucru – revenire. *Pratyahara* este acelaşi lucru, o întoarcere acasă. Ea devine posibilă numai după *pranayama,* după atingerea ritmului interior. Cunoscând întregul spectru

al ritmurilor interioare, ştii care este ritmul cel mai apropiat de senzaţia de acasă, dar şi cel care este cel mai îndepărtat de aceasta. Constaţi că mânia, violenţa, impulsul sexual, gelozia, posesivitatea – toate aceste stări te îndepărtează de centrul fiinţei. În schimb, compasiunea, iubirea, rugăciunea, recunoştinţa – te apropie de acest centru. *Pranayama* face posibilă practicarea *pratyahara*-ei. Acum ştii drumul; ştii cum să te întorci înapoi.

Urmează apoi *dharana.* După *pratyahara,* când ai început deja să te îndrepţi către casă, către centrul fiinţei, poţi spune că te afli la poarta fiinţei tale. *Pratyahara* te apropie de poartă; *pranayama* reprezintă puntea care face legătura între lumea exterioară şi cea interioară. Poarta este *pratyahara,* întoarcerea acasă, care creează posibilitatea apariţiei lui *dharana,* puterea de concentrare. Devii acum capabil să îţi focalizezi mintea asupra unui singur obiect. Ai început prin a-i da trupului o direcţie. Ai continuat apoi cu energia vieţii, iar acum îţi direcţionezi însăşi conştiinţa. Nu-i mai permiţi acesteia să se mişte haotic, oriunde doreşte. Mintea trebuie focalizată şi ea asupra ţelului. Acest ţel este concentrarea, *dharana,* prin care mintea este fixată asupra unui singur punct.

Când mintea este fixată asupra unui singur punct, gândurile dispar, căci ele nu pot apărea decât atunci când mintea oscilează încolo şi încoace, când ea nu stă o clipă locului. Când mintea se agită încontinuu, la fel ca o maimuţă, gândurile devin foarte numeroase, iar mintea devine o mulţime, un fel de piaţă. După *pranayama* şi *pratyahara,*

apare posibilitatea ca ea să se poată concentra într-un singur punct.

Dacă vă puteți concentra asupra unui singur punct, înseamnă că ați creat o nouă posibilitate: acum se poate naște *dhyana.* Concentrarea înseamnă focalizarea minții asupra unui singur punct. *Dhyana* înseamnă renunțarea chiar și la acel punct. Acum, centrarea devine perfectă. Nu te mai miști deloc, căci ori de câte ori te afli în mișcare, înseamnă că te orientezi către exterior. Chiar și gândul unic asupra căruia te-ai concentrat este exterior ființei; el reprezintă un obiect. Nu ești singur; ești tu și el. Concentrarea se bazează încă pe o dualitate: tu și obiectul. De aceea, etapa următoare nu poate însemna altceva decât renunțarea la acel obiect.

Toate templele din lume nu pot conduce mai departe de etapa concentrării. Ele nu pot conduce dincolo de aceasta, căci reprezintă imaginea unui obiect, a unui Dumnezeu asupra căruia trebuie să te concentrezi. De aceea, templele nu permit evoluția conștiinței decât până la nivelul lui dharana. Etapa superioară a oricărei religii înseamnă renunțarea la templu, la imaginea exterioară a lui Dumnezeu. Templul unei religii foarte elevate trebuie să fie absolut gol. În el nu trebuie să te afli decât tu, nimeni altcineva, nici un obiect.

Dhyana înseamnă subiectivitate pură, contemplare, nu a contempla „ceva". Atunci când contempli „ceva", de fapt te concentrezi. În limbile occidentale această distincție nu poate fi făcută corect. Concentrarea presupune automat un obiect asupra căruia te focalizezi. *Dhyana* înseamnă meditație; nu te mai concentrezi asupra nici unui obiect, dar te afli într-o stare de focalizare perfectă, de luciditate

deplină. Ai renunţat la obiect, dar subiectul nu a adormit. Eşti într-o stare de concentrare perfectă, absolut centrat, dar fără un obiect asupra căruia să te focalizezi. Tot ce rămâne este sentimentul „eului". Obiectul a dispărut, dar subiectul rămâne prezent. Fiinţa încă simte că există.

Acest sentiment al „eului" nu are nimic de-a face cu egoul. În limba sanscrită există două cuvinte: *ahankara* şi *asmita. Ahankara* înseamnă „eu sunt". *Asmita* înseamnă doar „sunt". Este o stare de fiinţă pură, fără ego. Nu a mai rămas decât umbra. Simţi că exişti, dar nu este vorba de un gând, căci însuşi gândul „eu sunt" se referă tot la ego. În meditaţie, egoul dispare complet, dar rămâne o stare de fiinţă, ca o umbră, o senzaţie vagă, un fel de ceaţă, la fel ca aceea care apare dimineaţa devreme. Meditaţia este dimineaţa fiinţei. Soarele nu a răsărit încă; dar a apărut un fel de ceaţă; aceasta este *asmita,* starea de fiinţă.

Din această stare poţi cădea uşor înapoi. Dacă cineva începe să vorbească lângă tine şi îl asculţi, meditaţia dispare. Te-ai întors la concentrare. Dacă nu te limitezi doar să-l asculţi, dar începi să te şi gândeşti la ce spune, chiar şi concentrarea dispare. Te-ai întors astfel la *pratyahara.* Dacă nu te opreşti aici, ci te identifici cu gândurile tale, dispare şi *pratyahara.* Poţi spune că ai căzut astfel pe nivelul *pranayama*-ei. Dacă te identifici atât de plenar cu gândurile tale încât ritmul respiratoriu ţi se modifică, este timpul să te întorci la *asana*-e. Dacă tulburarea care te cuprinde este atât de intensă încât nici chiar corpul nu mai acceptă să stea liniştit, tremurând din toate încheieturile, ai revenit la starea de dinainte de *asana.*

Toate aceste etape sunt legate între ele.

Din meditație poți cădea foarte ușor. Ea este starea cea mai periculoasă cu putință, căci este și cea mai înaltă; de aceea, căderea din ea te poate răni îngrozitor. Indienii au un cuvânt: *yogabhrasta* – cel care a căzut din starea de yoga. Este un cuvânt foarte ciudat, care incumbă deopotrivă o apreciere și o condamnare. Să spui despre cineva că este yoghin reprezintă un semn de mare apreciere. Dacă adaugi însă și sufixul *bhrasta,* aprecierea se transformă în condamnare; înseamnă că persoana respectivă a căzut din starea de yoga. S-a ridicat până la nivelul meditației într-o viață anterioară, dar apoi a căzut. Meditația permite încă reîntoarcerea la lumea exterioară, datorită senzației de *asmita,* de ființă. Sămânța este încă vie. Ea poate încolți în orice moment. De aceea, călătoria nu s-a încheiat încă.

Când dispare și *asmita,* când nu mai ești conștient că exiști (evident, exiști, dar acest lucru nu se mai reflectă în conștiința ta), atunci apare starea de *samadhi,* extazul. *Samadhi* înseamnă transcendere; cel care trece dincolo nu se mai întoarce niciodată înapoi. *Samadhi* este punctul dincolo de care nu mai există întoarcere. Nimeni nu mai poate cădea din această stare. Un om aflat în stare de *samadhi* este un zeu. În India, noi îi considerăm pe Buddha sau pe Mahavira zei. Un om aflat în stare de *samadhi* nu mai aparține acestei lumi. Deși continuă să existe în ea, ei nu îi mai aparțin. Devin niște outsideri. Se află aici, dar căminul lor este în altă parte. Păşesc pe acest pământ, dar spiritul lor se înalță mult deasupra lui. Există o afirmație paradoxală, care spune

că un om aflat în stare de *samadhi* trăieşte în această lume, dar lumea nu mai trăieşte în el.

Acestea sunt cele opt ramuri sau etape ale yogăi. Ele sunt ramuri deoarece sunt legate între ele într-o manieră organică; reprezintă simultan nişte etape, căci trebuie să treci prin ele pe rând, una câte una. Nu poţi începe călătoria de oriunde: trebuie să o începi cu *yama.*

Importanţa acestei cunoaşteri este atât de mare încât trebuie să mai explicăm o serie de lucruri, pentru a le înţelege mai bine. *Yama* reprezintă puntea care face legătura între tine şi ceilalţi; autocontrolul se referă întotdeauna la comportament. *Yama* este un fenomen care se petrece între tine şi restul societăţii. Ea se referă la un comportament mai conştient. Atunci când practici autocontrolul, nu te mai comporţi inconştient, ca un mecanism, ca un robot. Devii din ce în ce mai conştient, din ce în ce mai lucid. Nu mai reacţionezi decât atunci când este absolut necesar. Chiar şi atunci, urmăreşti ca reacţia ta să fie mai degrabă un răspuns, nu o reacţie inconştientă.

Un răspuns nu este acelaşi lucru cu o reacţie. Prima diferenţă între ele se referă la faptul că reacţia este automată, în timp ce răspunsul este conştient. Dacă cineva te insultă, reacţionezi imediat, insultându-l la rândul tău. Aceasta este o reacţie; ea nu presupune nici o pauză pentru a te gândi la ceea ce faci. Cel care practică autocontrolul va aştepta, reflectând asupra insultei.

Gurdjieff obişnuia să spună că întreaga sa viaţă s-a schimbat la vârsta de nouă ani, când bunicul său – aflat pe patul de moarte – l-a chemat la el şi i-a spus: „Sunt un om

sărac şi nu am nimic să-ţi ofer. Doresc totuşi să-ţi dau ceva. Am primit acest lucru de la tatăl meu şi l-am purtat întreaga viaţă ca pe o comoară. Eşti încă foarte tânăr, dar reţine acest lucru. Va veni o zi când vei înţelege; deocamdată, doar reţine-l. Nu mă aştept acum să înţelegi, dar este important să nu uiţi niciodată". Şi iată ce i-a spus lui Gurdjieff: „Dacă cineva te insultă vreodată, nu-i răspunde decât după douăzeci şi patru de ore".

Reacţia se transformă astfel într-un răspuns, căci cum poţi să mai reacţionezi după douăzeci şi patru de ore? Reacţia este întotdeauna instantanee. Gurdjieff spune: „Dacă cineva mă insultă sau îmi spune ceva neplăcut, eu îi răspund: Voi reveni mâine. Nu-ţi pot da un răspuns decât în douăzeci şi patru de ore. I-am promis acest lucru bunicului meu când acesta se afla pe patul de moarte şi o promisiune nu poate fi luată înapoi. Dar voi reveni".

Când îi răspunzi aşa ceva unui om care te-a insultat acesta rămâne cu gura căscată. El nu înţelege nimic. Pe de altă parte, Gurdjieff are acum timp să se gândească la ce s-a întâmplat. Cu cât se gândeşte mai mult, cu atât mai superfluu pare totul. Uneori, i se pare că omul a avut dreptate, caz în care se duce la el şi îi mulţumeşte: „M-ai ajutat să înţeleg un lucru de care nu eram conştient". Alteori îşi dă seama că acesta nu a avut dreptate, şi atunci, ce rost are să se pună la mintea lui? Nimănui nu-i pasă de o minciună. Dacă te simţi rănit, înseamnă că ceva a fost adevărat în toată povestea. Altminteri, nu te-ai putea simţi afectat. Aşadar, nu are nici un rost.

Gurdjieff spunea: „Am încercat de multe ori formula bunicului meu, şi treptat, am constatat că mânia mea dispare". Şi nu doar mânia. El şi-a dat seama că formula poate fi aplicată inclusiv altor emoţii. Gurdjieff a fost una din cele mai înalte culmi atinse în această epocă, un *buddha.* Întreaga sa călătorie a început însă cu un pas mic, cu promisiunea făcută bunicului său aflat pe patul de moarte. Aceasta i-a schimbat întreaga viaţă.

Yama este puntea care face legătura între tine şi ceilalţi. Ea constă într-o viaţă socială trăită conştient. Urmează apoi *niyama* şi *asana,* care se referă la corpul fizic. Cea de-a treia etapă, *pranayama,* reprezintă de asemenea o punte. În timp ce *yama* este o punte între tine şi ceilalţi, *pranayama* este o punte între corpul fizic (pregătit prin *niyama* şi *asana*) şi minte. Urmează *pratyahara* şi *dharana,* care pregătesc mintea în vederea ultimei punţi, *dhyana,* cea dintre minte şi suflet. *Samadhi* este realizarea supremă. Toate aceste etape sunt legate între ele; ele alcătuiesc o înlănţuire şi descriu întreaga viaţă.

Mai întâi, trebuie să schimbaţi relaţia voastră cu ceilalţi. Comunicarea şi relaţiile interpersonale trebuie schimbate. Dacă veţi continua să stabiliţi relaţii sociale la fel ca până acum, nu vă veţi putea transforma. Observaţi felul în care vă purtaţi cu soţia, cu copiii sau cu prietenii voştri. Schimbaţi acest mod de viaţă. Sunt o mie şi unul de lucruri care pot fi schimbate într-o relaţie. Asta înseamnă *yama* – o formă de control, dar nu de suprimare. Controlul se naşte din înţelegere. Ignoranţa este cea care conduce la forţări şi la

suprimare. Acționați întotdeauna cu luciditate și nu veți face rău nimănui: nici vouă, nici altora.

Yama înseamnă crearea unui mediu armonios în jurul tău. Dacă ești plin de invidie, de furie și de ură față de cei din jur, cum te-ai putea interioriza? Aceste emoții negative nu îți vor permite niciodată o asemenea schimbare de direcție. Te vei simți atât de tulburat la suprafață încât îți va fi imposibil să călătorești în interiorul ființei. Crearea acestei atmosfere armonioase, de prietenie, înseamnă *yama.* Atunci când relațiile tale cu cei din jur devin deopotrivă frumoase și conștiente, ele nu îți vor mai tulbura călătoria interioară. Mai mult, te vor ajuta pe această cale, nu vor reprezenta obstacole. Dacă îți iubești copilul, acesta nu te va deranja atunci când meditezi. Dimpotrivă, le va spune celorlalți: „Liniște. Tata meditează". Dacă nu îți iubești copilul și îl certi tot timpul, acesta va face tot felul de pozne atunci când meditezi. Inconștient, va încerca să se răzbune pe tine. Dacă îți iubești soția din tot sufletul, aceasta te va ajuta. În caz contrar, nu te va lăsa să te rogi sau să meditezi, și știi bine cât de mult depinzi de ea.

Personal, asist în fiecare zi la această scenă: soțul devine un *sannyasin* și soția vine la mine plângând: „Ce ai făcut din familia noastră? Ai distrus-o". În acel moment, eu știu că soțul nu și-a iubit cu adevărat soția; în caz contrar, aceasta ar fi fost fericită. S-ar fi bucurat din tot sufletul că soțul ei s-a dăruit meditației. El nu numai că nu a iubit-o, dar acum se mai și izolează de lumea exterioară, interiorizându-se și având astfel grijă să taie toate punțile cu familia sa.

Atunci când iubeşti cu adevărat pe cineva, acesta se va bucura întotdeauna pentru creşterea ta, ştiind că iubirea ta va creşte proporţional cu dezvoltarea spirituală. Pentru cine cunoaşte gustul iubirii, meditaţia nu poate însemna decât şi mai multă iubire, şi mai multă frumuseţe. Din păcate, în lumea voastră lucrurile stau cu totul altfel: toată lumea încearcă doar să îl controleze pe celălalt.

Adeptul care aplică *yama* nu încearcă să controleze pe altcineva; doar pe el însuşi. Celorlalţi el le oferă o libertate deplină. Iubirea lui pentru ceilalţi este atât de mare, încât le dăruieşte o libertate deplină, iar iubirea sa de sine este atât de lucidă, încât încearcă tot timpul să se controleze. Încercaţi să înţelegeţi acest lucru: iubirea de sine nu acceptă niciodată risipirea energiilor. Ea urmăreşte orientarea lor într-o singură direcţie.

Urmează *niyama* şi *asana,* două etape care se ocupă de corpul fizic. O viaţă regulată este foarte sănătoasă pentru corp, căci acesta nu este altceva decât un mecanism. Viaţa trăită haotic nu face decât să creeze o stare de confuzie la nivelul corpului. Dacă astăzi mănânci la ora 1:00, mâine la 11:00, iar poimâine la ora 10:00, corpul intră într-o stare de confuzie deplină. El are propriul său ceas biologic; trăieşte din tipare. Dacă mănânci în fiecare zi la aceeaşi oră, va şti exact ce se întâmplă. Mai mult, se va pregăti în acest scop; sucurile gastrice vor fi secretate în stomac la momentul potrivit. În caz contrar, chiar dacă mănânci, el nu va secreta sucurile gastrice necesare digerării hranei. Mâncarea va râncezi în stomac, iar digestia ei ulterioară va deveni mai dificilă. Sucurile acţionează optim atunci când mâncarea este

caldă şi proaspătă; atunci, absorbţia substanţelor nutritive se produce imediat. Dacă sucurile sunt pregătite, mâncarea se poate absorbi în şase ore. Dacă nu sunt pregătite, ea poate rămâne în tractul digestiv douăsprezece până la optsprezece ore. Aşa se explică letargia pe care o simt unii după ce mănâncă. Hrana le oferă energie, dar nu energia pură a vieţii. Seamănă mai degrabă cu o greutate pe piept. Abia mai reuşesc să se târască.

Dacă te culci în fiecare seară la orele 10:00, corpul ştie exact la ce să se aştepte. În fiecare seară, el îţi va da alarma la ora respectivă. Eu nu vă învăţ să deveniţi neapărat obsedaţi, astfel încât chiar dacă vă moare mama, să vă culcaţi la ora 10:00. Of, oamenii pot deveni atât de uşor obsedaţi!...

Există multe legende legate de viaţa lui Immanuel Kant. Viaţa acestuia a fost extrem de ordonată, la limita nebuniei, a obsesiei. Eu nu vă învăţ aşa ceva. Kant avea o rutină atât de precisă, la secundă, încât dacă îi venea un oaspete în timp ce se apropia ora sa de culcare, el se uita la ceas şi nu îi adresa nici un cuvânt, căci chiar şi acel cuvânt ar fi fost o pierdere de timp pentru el. Sărea direct în pat, se acoperea cu plapuma şi adormea instantaneu, în timp ce oaspetele său îl privea uluit! Venea apoi servitorul, care îi spunea: „Trebuie să plecaţi, căci aţi venit la ora lui de culcare". Acest servitor s-a obişnuit atât de mult cu Kant încât nu mai trebuia să-i spună: „Masa este gata", sau „Este ora să vă culcaţi". Era suficient să îi spună ora exactă. De pildă, el intra în cameră şi îi spunea: „Este ora 11:00, domnule". Atât era suficient.

Kant a avut o viaţă atât de ordonată încât servitorul său a devenit un dictator. Era suficient să îl ameninţe că pleacă

dacă nu îi măreşte salariul şi Kant accepta imediat, căci un servitor nou i-ar fi stricat întregul program. A şi încercat o dată acest lucru, dar nu a reuşit să se adapteze, căci Kant trăia la secundă.

A fost un mare profesor şi un mare filozof. Se ducea în fiecare zi la universitate... Într-o zi, ploua şi drumul era acoperit cu noroi. Când pantoful lui Kant s-a înţepenit în noroi şi nu l-a putut scoate imediat, el a preferat să îl lase acolo. Altminteri ar fi întârziat. A mers restul drumului cu un singur pantof în picior şi cu celălalt picior desculţ. Legenda spune că oamenii din oraşul său, Konigsberg, îşi potriveau ceasurile după el, şi nu greşeau niciodată, căci el trăia într-adevăr după ceas.

Când un vecin nou a cumpărat proprietatea de lângă casa lui Kant, el a început să planteze copaci noi. Kant avea obiceiul să vină seara, la ora cinci fix, în acea parte a casei şi să privească cerul pe fereastră. Când copacii vecinului i-au acoperit panorama şi nu a mai putut privi cerul din cauza lor, s-a îmbolnăvit. Doctorii nu i-au putut găsi nici o boală, lucru normal la un om cu o viaţă atât de regulată. Avea o sănătate de fier! Nu i-au putut pune aşadar nici un diagnostic. Singur servitorul ştia despre ce este vorba. El le-a spus: „Nu vă faceţi probleme. Eu ştiu de ce s-a îmbolnăvit: aceşti copaci i-au pus în pericol regularitatea cu care trăieşte. Acum nu mai poate sta la fereastră pentru a privi cerul". Au trebuit să-l convingă pe vecin. Când acesta a tăiat copacii, totul a revenit la normal. Boala a dispărut ca prin farmec.

Aceasta nu este viaţă, ci obsesie. Nu trebuie să deveniţi obsesivi. Disciplinaţi-vă, dar puneţi întotdeauna la baza autocontrolului înţelegerea.

Niyama şi *asana,* auto-disciplinarea şi postura – servesc corpului fizic. Un corp controlat este un fenomen frumos. O energie controlată şi abundentă, care străluceşte şi dă pe afară, este o energie vie. Corpul însuşi devine astfel inteligent, înţelept; el începe să strălucească.

Acesta este momentul pentru a trece la *pranayama.* Respiraţia profundă este puntea care face legătura între corp şi minte. Atât corpul cât şi mintea pot fi schimbate prin intermediul respiraţiei. Urmează *pratyahara* şi *dharana,* întoarcerea acasă şi concentrarea, care se ocupă de transformarea minţii, apoi *dhyana,* care face legătura între minte şi sine. *Dhyana* este puntea care face legătura cu starea de *samadhi.*

La început, omul este o fiinţă socială. Prima punte pe care o întâlneşte în cale este *yama,* care îi permite să îşi conştientizeze corpul. Acesta poate fi controlat prin auto-disciplină şi postură, care îi deschid astfel omului o nouă poartă: către dimensiunea diferită a minţii. Această poartă este *pranayama.* Urmează antrenamentul minţii prin *pratyahara* şi *dharana,* întoarcerea acasă şi concentrarea. În final, se deschide ultima poartă: *dhyana.* Cine trece dincolo de ea atinge starea supremă: *samadhi.*

Samadhi este un cuvânt foarte frumos. El înseamnă: „Acum, totul s-a rezolvat". Rădăcina sa este *samadhan* – totul a fost realizat. Acum nu mai există dorinţă; nimic nou nu mai poate fi realizat. Nu mai ai încotro să te duci. Ai ajuns acasă.

Capitolul 5

POSTURĂ ŞI RESPIRAŢIE

Postura trebuie să fie stabilă şi confortabilă.

Postura poate fi controlată prin relaxarea efortului şi prin meditaţia asupra principiului nelimitat.

Când adeptul ajunge să controleze postura, se produce o încetare a tulburărilor provocate de dualităţi.

Următorul pas după perfecţionarea posturii este controlul respiraţiei, realizat prin reţinerea suflului în timpul inspiraţiei şi expiraţiei, sau prin oprirea sa bruscă.

Durata şi frecvenţa respiraţiei controlate sunt condiţionate de timp şi de spaţiu, devenind treptat mai prelungite şi mai subtile.

Există o a patra sferă a controlului respiraţiei, care este interioară; aceasta le transcende pe celelalte trei.

Chiar ieri citeam o veche fabulă indiană, intitulată „Povestea tăietorului de lemne". Iată cum sună aceasta:

Un bătrân tăietor de lemne se întorcea odată din pădure purtând pe cap o încărcătură grea. Era bătrân şi obosit – nu doar de rutina muncii de fiecare zi, ci chiar de viaţă.

Viața nu i-a adus niciodată satisfacții prea mari, doar muncă, muncă și iar muncă. Se trezea dimineața devreme, se ducea în pădure, tăia toată ziua lemne și seara se întorcea acasă cu ele pe cap. La atât se rezuma întreaga sa viață. Era plictisit la culme. Pentru el, viața nu avea nici o semnificație.

Îndeosebi în acea zi se simțea însă foarte obosit. Era transpirat tot, îi era greu chiar și să respire. Brusc, el a aruncat la pământ încărcătura de lemne, ca un act simbolic. În viața oricărui om vine un moment în care acesta simte nevoia să își arunce povara. Tăietorul nostru nu arunca astfel numai lemnele pe care le ducea pe cap, ci renunța la întreaga sa viață de până atunci. A îngenuncheat la pământ, a privit către cer și a zis:

– Ah, Moarte! Îi vizitezi pe toți. De ce nu vii și la mine? Ce alte suferințe mai trebuie să îndur? Ce alte poveri mai trebuie să car? Nu am fost oare suficient de pedepsit? Și la urma urmei, ce greșeală am comis?

Spre imensa lui surpriză, Moartea i-a apărut în față! Șocat, tăietorul de lemne s-a uitat în jur. Orice ar fi spus, nu vorbea serios. Și cine a mai auzit să chemi Moartea, și aceasta să vină?

Așadar, Moartea i-a spus:

– M-ai chemat?

Bătrânul a uitat subit de griji, de oboseală și de întreaga sa rutină. A sărit în picioare și a spus:

– Da... da, te-am chemat. Te rog, mă poți ajuta să îmi pun înapoi lemnele pe cap? Nu era nimeni în preajmă, așa că te-am chemat pe tine.

Există momente în care orice om se simte obosit de viață. Sunt clipe în care ar dori să moară. Moartea este însă o artă; ea trebuie învățată. Simpla oboseală nu înseamnă că dorința de a trăi a dispărut în adâncurile ființei. Poate nu-ți convine un anumit mod de viață, dar nu viața în general este cea care îți displace. Orice om obosește la un moment dat; viața i se pare o repetiție la nesfârșit a aceloraşi lucruri. Nimeni nu se simte însă obosit de viață. Dacă Moartea v-ar apărea în față, ați face şi voi la fel ca tăietorul de lemne. Comportamentul său a fost cât se poate de uman. Nu râdeți de el! Cu siguranță, v-ați gândit şi voi de multe ori să terminați cu toate aceste prostii. La ce bun să continuați? Dar dacă Moartea v-ar apărea subit în față, ați constata că nu sunteți pregătiți.

Numai un yoghin se simte pregătit să moară, căci numai el ştie că moartea voluntară îi deschide poarta către viața infinită. Numai un yoghin ştie că moartea reprezintă o poartă, nu un sfârşit. De fapt, ea reprezintă un început, căci dincolo de ea începe infinitatea dumnezeirii. Abia după ce treci de această poartă devii cu adevărat viu. Abia atunci începi să vibrezi, abia atunci cunoşti fericirea dată de ființa interioară. Adevărata viață, cea abundentă şi eternă, nu poate fi cunoscută decât de cel care trece de poarta morții.

Toată lumea moare, dar moartea majorității oamenilor nu este voluntară; ea le este impusă cu forța. Ei nu şi-o doresc. Opun rezistență, plâng; ar mai vrea să rămână o vreme pe acest pământ, în acest corp. Oamenii se tem. Ei nu văd în moarte decât întunericul, finalul. Atunci când mori de

nevoie, moartea nu devine o poartă. Treci prin ea cu ochii închişi de teamă.

Pentru cei aflaţi pe calea yogăi, moartea reprezintă un obiectiv. Ei şi-o doresc. Nu vorbesc acum de sinucidere. Yoghinii nu se împotrivesc vieţii, dar îşi doresc o viaţă mai înaltă. Sunt gata să îşi sacrifice viaţa de dragul acesteia. Sunt gata să îşi sacrifice egoul de dragul unui sine superior. Pe scurt, sunt gata să sacrifice tot ce este limitat de dragul infinitului, al principiului nelimitat. Asta înseamnă să creşti spiritual – să sacrifici tot ce ai, căci marele salt nu devine posibil decât atunci când nu mai ai nimic, când tot ce rămâne în tine este un mare gol.

Învăţătura lui Patanjali se referă la atingerea acestei stări în care poţi muri la voinţă, în care nu mai opui rezistenţă în faţa morţii, ci te abandonezi ei. Aceste sutra-e nu sunt decât o pregătire în vederea morţii şi a intrării într-o viaţă superioară.

Postura trebuie să fie stabilă şi confortabilă.

De-a lungul timpului, au existat nenumărate neînţelegeri în legătură cu yoga lui Patanjali. Patanjali nu este un gimnast, chiar dacă yoga seamănă cu o gimnastică a corpului. Patanjali nu are nimic împotriva corpului. El nu sileşte pe nimeni să îşi contorsioneze trupul, să îl epuizeze. Învăţătura lui se referă la atingerea unei stări de graţie corporală, căci el ştie că o minte plină de graţie nu poate exista decât într-un trup plin de graţie, iar un sine plin de graţie nu poate exista decât într-o minte plină de graţie. Când sinele nu este perfect armonios, transcendenţa nu poate fi atinsă.

Pas cu pas, el ne conduce către o stare de armonie şi graţie din ce în ce mai înaltă. Graţia trupească este ceea ce Patanjali numeşte *asana,* postura. Nu avem de-a face cu un masochist. El nu învaţă pe nimeni să îşi tortureze corpul, căci nu are nimic cu acesta. De ce ar avea? Ştie foarte bine că trupul reprezintă temelia pe care se clădeşte întreaga construcţie spirituală. Ştie că antrenamentul superior nu poate fi realizat în lipsa unui antrenament corespunzător al corpului fizic.

Corpul este ca un instrument muzical. Trebuie să fie acordat. Numai aşa poate scoate muzicianul talentat acele armonii celeste. Dacă instrumentul nu este bine acordat, cum ar putea scoate cineva asemenea armonii celeste din el, oricât de talentat ar fi? Tot ce va reuşi să scoată acesta vor fi nişte sunete dizarmonioase. Corpul este *veena,* un instrument muzical.

Postura trebuie să fie stabilă şi cât se poate de confortabilă. De aceea, nu încercaţi niciodată să vă contorsionaţi corpul şi nu practicaţi acele posturi care sunt inconfortabile pentru dumneavoastră.

Pentru un occidental, şederea în *padmasana,* în postura lotusului, este foarte dificilă. Corpul său nu a fost antrenat în acest scop. Acest lucru nu reprezintă însă o problemă! Nu vă mai bateţi capul cu ea. Patanjali nu vă va forţa niciodată să practicaţi această postură. În Orient, copiii sunt aşezaţi încă de la naştere în această postură, pentru a se obişnui de mici cu ea. În Occident, la fel ca în toate ţările reci (în care nu poţi rămâne mult timp aşezat la sol), se recomandă folosirea unui scaun. Acesta nu trebuie să fie însă un motiv de îngrijorare.

Dacă citiți definiția dată de Patanjali posturii, veți înțelege: aceasta trebuie să fie stabilă și *confortabilă.*

Dacă te simți stabil și confortabil într-un scaun, este suficient. Nu trebuie să îți forțezi inutil corpul să se așeze în postura lotusului. Un occidental care încearcă să practice postura lotusului are nevoie de regulă de minim șase luni, timp în care nu face altceva decât să își tortureze corpul. Acest lucru nu este necesar. Patanjali nu încearcă să convingă pe nimeni să își tortureze corpul. Chiar dacă *poți* sta așezat într-o postură dureroasă, cu siguranță nu la acest lucru se referă Patanjali.

Postura trebuie să fie atât de confortabilă încât să uiți de corp. Ce înseamnă confortabil? Atunci când uiți de corp, înseamnă că stai confortabil. Dacă trupul îți trimite semnale continue, înseamnă că nu stai confortabil. De aceea, nu contează dacă stai pe un scaun sau așezat la sol. Ceea ce contează este să stai confortabil, căci dacă trupul te deranjează, nu poți spera să te bucuri de plăcerile superioare ale spiritului. Dacă ratezi prima treaptă, nu ai cum să urci pe celelalte. Dacă vrei într-adevăr să fii fericit, începe cu prima treaptă a fericirii. Confortul trupesc este o necesitate fundamentală pentru cineva care încearcă să atingă extazul interior.

Postura trebuie să fie stabilă și confortabilă.

Dacă o postură este confortabilă, ea este automat și stabilă. Omul nu devine agitat decât dacă nu se simte confortabil. De aceea, el începe să își schimbe poziția în fel și chip. Dacă se simte confortabil, ce nevoie ar avea să își schimbe poziția?

Rețineți: postura în care vă simțiți dumneavoastră confortabil poate să nu fie la fel de confortabilă și pentru vecinul dumneavoastră. De aceea, vă rog, nu le vorbiți altora despre postura în care vă simțiți dumneavoastră confortabil. Fiecare corp este unic. Ce este confortabil pentru tine ar putea fi neconfortabil pentru altcineva.

Este firesc ca orice corp să fie unic, căci el este purtătorul unui suflet unic. Amprentele personale sunt unice. Nu poți găsi în toată lumea amprente digitale identice cu ale tale. Mai mult, nu poți găsi în întreaga istorie a umanității amprente digitale identice cu ale tale. Cei care înțeleg aceste lucruri afirmă că nici în viitor nu vor mai exista vreodată amprente digitale identice cu ale tale. Oricât de nesemnificativă ar părea, amprenta este unică. Motivul este simplu: ea reprezintă o trăsătură distinctivă a corpului fizic, care este purtătorul unui suflet unic în univers. Este evident că dacă amprentele sunt atât de diferite între ele, întregul corp trebuie să fie diferit de al altora.

De aceea, nu ascultați sfaturile altor persoane în legătură cu postura. Găsiți-vă propria voastră postură. Nu este necesar să mergeți la un maestru pentru a o învăța. Cel mai bun maestru în această direcție este confortul personal. Dacă doriți totuși să încercați, încercați-le timp de câteva zile pe toate, până când veți descoperi postura justă pentru dumneavoastră. În clipa aceea, veți constata că totul se liniștește în ființa dumneavoastră. Nimeni nu vă poate învăța această stare, căci nimeni nu poate ști în ce postură se simte confortabil corpul dumneavoastră.

Aşadar, găsiţi-vă singuri postura potrivită. Yoga este o cale personală; nu urmaţi niciodată reguli, căci toate regulile reprezintă medii statistice. De pildă, dacă într-un oraş sunt un milion de persoane, unii au o înălţime de 1,65 m, alţii de 1,70 m, alţii de 1,75 m, alţii de 1,80 m, iar alţii de 1,85 m. Dacă vrei să obţii media înălţimii locuitorilor acelui oraş, nu trebuie decât să aduni înălţimile tuturor celor un milion de persoane, inclusiv copiii, iar apoi să împarţi numărul obţinut la un milion. Să spunem că numărul obţinut este de 1,685 m. Dacă vei căuta însă pe cineva care să aibă exact înălţimea respectivă, nu vei găsi pe nimeni. Omul mediu nu există niciodată. Cuvântul „mediu" este cel mai fals lucru din această lume. Nimeni nu este mediu; toţi sunt ei înşişi. „Media" este un principiu matematic, nu este ceva real.

Toate regulile din lume sunt date pentru omul mediu. Ele sunt bune pentru a înţelege un principiu, dar nu trebuie urmate *stricto sensu*. În caz contrar, nu ai cum să te simţi confortabil. Dacă tu ai o înălţime de 1,80 m, iar media este de 1,685 m, ce poţi să faci? Să tai 0,115 m din înălţimea ta? Ar fi extrem de inconfortabil! Ai deveni un fenomen urât, un schilod. Orice om care încearcă să respecte media îşi ratează propria unicitate.

Media este un principiu matematic, iar matematica nu există în realitate. Ea nu există decât în mintea omului. Dacă veţi căuta matematica oriunde în existenţă, nu o veţi găsi. De aceea este considerată ea ştiinţa perfectă, căci este absolut ireală.

Perfecţiunea nu poate fi atinsă decât într-o dimensiune ireală. Realitatea nu-şi bate capul cu reguli şi medii; ea îşi

vede de propria ei cale. Matematica este o ştiinţă perfectă pentru că este mentală, umană. Dacă omul ar dispărea de pe pământ, matematica ar fi primul lucru care ar dispărea o dată cu el. Celelalte lucruri ar continua să existe.

Reţineţi: toate regulile, toate disciplinele au la bază o medie, iar media nu există în sine. Nu încercaţi să deveniţi una cu media, căci nu veţi reuşi. Fiecare om trebuie să-şi găsească propria sa cale. Media poate fi învăţată, poate fi utilă, dar nu trebuie să vă faceţi din ea o regulă de viaţă. Este suficientă o înţelegere tacită. Înţelegeţi despre ce este vorba, iar apoi uitaţi de ea. Este utilă ca un sfat vag, dar nu poate fi considerată un maestru precis. Este un fel de hartă, dar fără toate coordonatele pe ea. Harta îţi poate oferi anumite indicii, dar drumul va trebui să ţi-l găseşti singur. În cazul posturii, factorul determinant este starea de confort a corpului. De aceea a dat Patanjali această definiţie – pentru ca fiecare să descopere ce simte. Într-adevăr, nu ar putea exista o definiţie mai bună a posturii:

Postura trebuie să fie stabilă şi confortabilă.

Definiţia sanscrită poate fi tradusă şi altfel: postura este doar aceea care este stabilă şi confortabilă. *Sthir sukham asanam:* poziţia care este stabilă şi confortabilă este o postură. Această definiţie mi se pare chiar mai corectă. Când introduci verbul „trebuie", totul devine mai dificil. În definiţia sanscrită nu apare cuvântul „trebuie".

Am verificat mai multe traduceri ale lui Patanjali. Toate sună astfel: „Postura trebuie să fie stabilă şi confortabilă". În definiţia sanscrită – *sthir sukham asanam* – nu există însă cuvântul „trebuie". Sthir înseamnă stabil, *sukham* înseamnă

confortabil, iar *asanam* înseamnă postură. Asta este tot. „Stabil şi confortabil; aceasta este postura".

De ce a apărut acest „trebuie"? Pentru că oamenii au simţit nevoia să transforme această definiţie într-o regulă. De fapt, ea reprezintă un simplu indiciu, nu o regulă. Şi reţineţi: oamenii ca Patanjali nu dau niciodată reguli; sunt mult prea inteligenţi pentru aceasta. Ei se limitează la indicii, care trebuie decodificate de fiecare în parte, în funcţie de propriile sale trăsături personale. Numai aşa pot fi transformate ele în reguli. Aceste reguli nu pot fi şi nu trebuie impuse însă altor persoane.

Dacă oamenii ar înţelege acest lucru, lumea în care trăim ar fi infinit mai frumoasă; nimeni nu ar mai încerca să-i forţeze pe ceilalţi să facă ce nu doresc, să-i disciplineze în funcţie de propriile sale concepţii asupra lumii. O disciplină poate fi foarte bună pentru cineva, dar se poate dovedi o otravă pentru altcineva. Un remediu poate fi util unei persoane, dar poate fi letal pentru altă persoană. Un remediu individual nu este neapărat un remediu universal. De aceea, nu mai daţi aceste sfaturi altor persoane.

Din păcate, oamenii lipsiţi de inteligenţă nu pot trăi decât din reguli.

Am auzit că Mulla Nasruddin învăţa odată medicina de la un mare doctor şi îşi privea maestrul ca să înveţe de la el. Ori de câte ori acesta îşi făcea rondul prin saloane pentru a-şi vedea pacienţii, Mulla îl urma. Într-o zi, el a rămas cu gura căscată văzându-l pe marele medic luând pulsul unui

pacient, închizând ochii şi meditând timp de câteva clipe, după care i-a spus:

– Ai mâncat prea multe fructe de mango.

Lui Mulla nu-i venea să creadă. De unde ştia profesorul că pacientul a mâncat prea multe fructe de mango, în condiţiile în care nu a făcut altceva decât să-i ia pulsul? Nu mai auzise până atunci de aşa ceva. Era uluit. De aceea, pe drumul de întoarcere, el l-a întrebat pe profesor:

– Maestre, daţi-mi un indiciu. De unde aţi ştiut...?

Profesorul a râs.

– Nu mi-aş fi putut da seama care este adevărul numai luându-i pulsul, dar am privit sub pat şi am văzut o grămadă de fructe de mango şi de coji. Restul a fost o deducţie personală.

Într-o zi, profesorul s-a îmbolnăvit, aşa că Mulla a fost nevoit să-i ţină locul. Văzând un pacient nou, el i-a luat pulsul, a închis ochii şi s-a făcut că meditează (aşa cum văzuse că face maestrul său), după care i-a spus:

– Ai mâncat prea mulţi cai.

– Ce?! Ai înnebunit? l-a întrebat indignat pacientul.

Mulla nu mai ştia ce să creadă. El s-a întors tulburat la profesor, care l-a întrebat:

– Ce s-a întâmplat?

– Aşa cum mi-aţi spus, m-am uitat sub patul pacientului. Am văzut acolo o şa şi un frâu, dar nici un cal, aşa că m-am gândit: „Probabil, a mâncat prea mulţi cai".

Aşa operează mintea omului prost. Nu urmaţi această cale. Acceptaţi toate aceste definiţii, *sutra*-e, aforisme, dar

la modul general. Urmăriți să le înțelegeți, nu încercați să le urmați literă cu literă. Începeți prin a le digera, treceți-le prin filtrul inteligenței voastre, și abia apoi puneți-le în practică. Nici o învățătură mare nu este directă. Toate sunt indirecte.

Cum poate fi atinsă această postură? Cum poți rămâne neclintit? Simplu: mai întâi, urmăriți confortul personal. Dacă trupul se simte perfect confortabil, relaxat, dacă simte o stare de bunăstare, înseamnă că ați realizat criteriul. Declicul se poate produce în timp ce stați în picioare, culcat sau șezând, la sol sau pe un scaun. Important este să simțiți senzația interioară de confort. De îndată ce veți simți această senzație, nu veți mai fi atât de tentați să vă mișcați, căci ori de câte ori vă veți mișca, ieșind din această postură, sentimentul de confort și bunăstare interioară va dispărea. El nu apare decât într-o anumită postură. Orice mișcare îl va face deci să dispară.

Orice om își dorește să se simtă confortabil, iar yoga este o cale extrem de naturală. Atunci când simte o stare de disconfort, omul face tot ce îi stă în puteri pentru a o corecta. Este firesc. Ascultați întotdeauna mecanismul natural, instinctual, al corpului dumneavoastră, căci acesta nu greșește decât rareori.

Postura poate fi controlată prin relaxarea efortului și prin meditația asupra principiului nelimitat.

Minunate cuvinte. Neprețuite indicii. *Prayatna shaithilya* – relaxarea efortului. Acesta este primul lucru pe care trebuie să îl urmăriți, dacă doriți să realizați ceea ce Patanjali numește postură. Atunci când se simte confortabil și stabil, corpul cunoaște o stare de liniște perfectă, de

neclintire. El se simte atât de bine încât dorința de a se mișca dispare. Când apare senzația de confort, postura devine inclusiv stabilă.

Corpul simte nevoia să își schimbe poziția odată cu fiecare schimbare a stării de spirit. La fel și invers. Nu ați remarcat acest lucru? Nu ați observat până acum de câte ori vă schimbați poziția atunci când mergeți la teatru sau la film? Nu ați făcut niciodată această corelație? Dacă pe ecran se petrece ceva dramatic, nu poți sta relaxat pe scaun. Te apleci în față, coloana ți se îndreaptă. Dacă acțiunea devine plictisitoare, corpul se relaxează imediat. Coloana vertebrală se curbează. Dacă se petrece ceva neplăcut, poziția sa se schimbă din nou. Dacă ea devine sublimă, nici măcar ochii nu mai clipesc. Chiar și acest mic gest reflex ar tulbura magia momentului. Corpul devine absolut nemișcat, stabil, ca și cum nu ar exista deloc.

Primul lucru care trebuie realizat este așadar relaxarea efortului. Deși extrem de simplu, el este unul din cele mai dificile lucruri din lume. Devine extrem de simplu dacă înțelegi despre ce este vorba, dar foarte dificil dacă nu înțelegi. Nu este o chestiune de practică, ci de înțelegere.

În Occident, Émil Coué a descoperit o lege particulară pe care a numit-o legea efectului invers. Este una din legile cele mai fundamentale ale minții umane. Există lucruri pe care este mai bine să nu încerci să le faci, căci vei obține exact efectul invers.

Spre exemplu, dacă nu reușești să adormi, cel mai bine este să nu te străduiești în acest sens, căci cu cât te vei strădui mai mult, cu atât mai greu îți va fi să adormi. Orice efort

se află la antipodul somnului. Această stare nu poate apărea decât atunci când nu faci nici cel mai mic efort. Când stai liniştit în pat, fără să te gândeşti deloc la somn, bucurându-te de răcoarea pernei sau de căldura plăpumii, savurând întunericul care te înconjoară... atunci se întâmplă. Prin minte încep deja să îţi treacă anumite vise. Le urmăreşti fără prea mare interes, pe jumătate adormit. Dacă devii interesat de ele, starea de somnolenţă dispare. Ea nu apare decât dacă te distanţezi de ele, dacă le savurezi detaşat, fără prea multă preocupare, fără să te implici.

Dacă începi să te gândeşti că ar trebui să adormi, gata! S-a terminat. De îndată ce apare cuvântul „trebuie", somnul devine imposibil. Poţi rămâne treaz toată noaptea, iar dacă totuşi reuşeşti să adormi, acest lucru se datorează numai epuizării datorate acestui efort. Când simţi că ai făcut tot ce ţi-a stat în puteri să adormi, dar renunţi, căci constaţi că nimic nu funcţionează, atunci vine şi somnul.

Émil Coué a descopertit legea efectului invers cu numai câteva decenii în urmă. Patanjali trebuie să fi cunoscut această lege acum aproape cinci mii de ani. El vorbeşte despre *prayatna shaithilya,* relaxarea efortului, în condiţiile în care majoritatea oamenilor ar fi crezut că trebuie să procedeze exact invers: să facă eforturi cât mai mari pentru a atinge postura corectă. Patanjali spune altceva: „Dacă vei face eforturi prea mari, va fi imposibil să atingi postura corectă. Aceasta nu poate fi realizată decât într-o stare de relaxare totală a efortului".

Relaxarea este absolut necesară, căci orice efort face parte integrantă din voinţă, iar voinţa se împotriveşte

abandonării. Atunci când încerci să faci ceva, nu îi permiți existenței să acționeze prin tine. Când renunți și îți spui: „Bine, facă-se voia ta. Dacă mi-e dat să adorm, bine, dacă nu, tot bine. Nu mă plâng, căci tu știi mai bine. Dacă ești de părere că trebuie să dorm, lasă-mă să adorm, dacă nu, nici o problemă. Nu asculta voia mea, ci facă-se voia ta", atunci, ai toate șansele să adormi.

Starea de relaxare a efortului este o mare realizare. Cine o controlează poate face foarte multe lucruri. Efortul echivalează cu lumea exterioară; relaxarea efortului cu transcendența. Efortul nu poate conduce la *nirvana;* cel mult la New Delhi.

Prin efort nu poți obține decât lucruri lumești; rețineți, acestea nu pot fi obținute fără efort. De aceea, dacă doriți să acumulați bogății și posesiuni, nu stați aici să mă ascultați pe mine. Cei care aspiră către asemenea lucruri materiale nu pot decât să se înfurie pe mine, să mă acuze că le-am distrus viața, căci eu îi învăț să nu mai facă nici un efort, spunându-le cât de multe lucruri vor deveni astfel posibile, dar iată, banii nu vin dacă nu faci nimic ca să-i produci. Nimeni nu vine să îi invite: „Vă rog să deveniți președintele acestei țări".

Nici nu va veni nimeni. Aceste lucruri stupide, precum banii sau faima, nu pot fi atinse decât prin efort.

Dacă vrei să devii președintele țării trebuie să faci un mare efort. Dacă nu înnebunești complet, nu vei deveni niciodată președinte. Rețineți: trebuie să fii mai nebun decât ceilalți competitori, căci nu ești singurul care își dorește acest post. De fapt, toată lumea și l-ar dori. De aceea, efortul

trebuie să fie nebunesc, iar mijloacele elegante nu îți vor permite niciodată să cucerești această poziție. Dacă vei fi un gentleman, vei pierde cu siguranță competiția. Pentru a învinge, trebuie să fii neapărat violent, agresiv, grosolan, să calci peste cadavre, să-ți vezi de program, chiar cu prețul vieții celor care te slujesc, să faci din ei trepte ale scării care duce către puterea supremă, să calci peste capetele lor. Numai așa poți deveni președinte sau prim ministru. Orice altă cale este imposibilă.

Căile lumii exterioare sunt întotdeauna violente și agresive. Ele sunt căi ale voinței. Dacă îți relaxezi această voință, vei fi zdrobit. Altcineva ți-o va lua înainte, călcând peste tine fără să ezite. În loc să te folosești de alții, se vor folosi ei de tine. Dacă vrei să ai succes în această lume, nu-i asculta pe cei ca Patanjali. Mai bine citește-i pe Machiavelli, pe Chanakya, pe cei foarte vicleni. Aceștia te vor sfătui cum să îi exploatezi pe cei din jur și cum să nu te lași exploatat de ei, cum să fii lipsit de compasiune și cât mai violent cu putință. Numai în acest fel pot fi obținute puterea exterioară, prestigiul, banii și celelalte bogății materiale. Dacă ești interesat însă de bogățiile celeilalte lumi, atunci calea trebuie să fie exact cea opusă: relaxarea efortului.

Istoria se repetă întotdeauna... Personal, am mulți prieteni politicieni, finanțiști, oameni de lume. Ei vin la mine și îmi spun: „Învață-ne cum să ne relaxăm. Nu ne putem relaxa". Cunosc un ministru care venea adeseori la mine, mereu cu aceeași problemă: „Nu mă pot relaxa".

I-am spus: „Dacă vrei să te relaxezi cu adevărat, va trebui să renunți la politică. Este imposibil să fii ministru și

să te relaxezi în acelaşi timp. Dacă te vei relaxa, vei pierde frâiele puterii din mână. De aceea, va trebui să te decizi. Eu te pot învăţa să te relaxezi, dar să nu te înfurii după aceea pe mine, căci cele două lucruri nu pot merge împreună. Mai întâi de toate, renunţă la politică. Abia apoi vino la mine".

Mi-a răspuns: „Este imposibil. Am venit la tine tocmai ca să învăţ să mă relaxez, astfel încât să pot lucra mai mult, devenind prim ministru. Din cauza tensiunilor şi grijilor continue nu pot munci suficient de mult pe cât mi-aş dori. În acest timp vin alţii din urmă, care muncesc mai mult ca mine. Competiţia este acerbă şi simt că pierd bătălia. Nu am venit în nici un caz la tine ca să mă las de politică".

I-am spus: „Atunci, nu mai veni la mine. Uită de mine. Scufundă-te în politica ta, până când te vei simţi complet epuizat, până când nu vei mai dori să ştii nimic de ea. Abia atunci întoarce-te la mine".

Relaxarea este o cu totul altă dimensiune; este exact opusul politicii.

În lumea exterioară nu te poţi mişca decât cu ajutorul voinţei. Nietzsche a scris chiar o carte pe această temă: *Voinţa de a ajunge la putere.* Aceasta este scriptura politicienilor. Patanjali nu este potrivit pentru ei, căci el nu vorbeşte decât de abandonarea în faţa totalităţii.

Aşadar, primul lucru pe care trebuie să-l reţineţi este: *prayatna shaithilya* – relaxarea efortului. Tot ce trebuie să faceţi este să vă simţiţi confortabil. Nu faceţi eforturi pentru a atinge postura justă. Lăsaţi acest sentiment de confort să acţioneze în locul voinţei. Cum poţi impune starea de confort printr-un efort? Este imposibil. Nu te poţi simţi

confortabil decât acceptând această stare de la sine. Ea nu poate fi impusă cu forța.

Cum poți impune cu forța iubirea? Dacă nu iubești pe cineva, nu îl iubești; ce poți face? Oricât de mult te-ai forța, nu vei obține decât un rezultat contrar. Cu cât vei încerca mai mult să iubești pe cineva, cu atât mai mult îl vei urî. Singurul rezultat va fi că după tot acest efort îl vei urî și te vei răzbuna pe el. Vei ajunge să gândești: „Ce fel de om e și ăsta? Încerc atât de mult să-l iubesc, și nimic!" Vei sfârși prin a-l învinovăți tot pe el. Îl vei face responsabil de incapacitatea ta de a-l iubi, ca și cum ți-ar fi făcut ceva. În realitate, nu ți-a făcut nimic.

Iubirea nu poate fi impusă cu forța; nici rugăciunea sau postura. Aceste fenomene nu devin posibile decât prin simțire, niciodată prin voință.

Buddha însuși nu a devenit un Buddha prin voință. A încercat timp de șase ani pe calea voinței, dar nu a reușit nimic. Să nu uităm că s-a născut ca prinț, că a fost antrenat să devină rege. Probabil că îl cunoștea pe de rost pe Chanakya.

Chanakya este Machiavelli al indienilor, ba chiar ceva mai șiret ca Machiavelli al occidentalilor, căci indienii au capacitatea de a merge până la rădăcina ultimă a lucrurilor. Cine devine un *buddha,* devine cu adevărat un *buddha.* Cine merge pe calea șireteniei, merge până la capăt. Chiar și Machiavelli pare ușor imatur prin comparație cu Chanakya. Chanakya a atins absolutul în materie de viclenie.

La fel ca oricare prinț, Buddha a învățat cu siguranță arta de a conduce prin viclenie, predată de Chanakya.

Deloc întâmplător, principala lucrare a lui Machivaelli este intitulată *Prinţul.* Un prinţ trebuie învăţat toate căile acestei lumi exterioare. El trebuie să ştie cum să-şi păstreze puterea, cum să-i domine pe oameni prin toate mijloacele. Şi totuşi, Buddha şi-a părăsit tronul!

Să părăseşti un palat şi o viaţă de rege este uşor; cu adevărat greu este să te dezbari de învăţătura primită. Timp de şase ani, Buddha a încercat să atingă starea de iluminare mergând pe calea voinţei. A făcut tot ce i-a stat în puteri, şi chiar mai mult. Nu a existat practic variantă pe care să nu o fi încercat.

Dar nu s-a întâmplat nimic.

Cu cât încerca mai mult, cu atât mai departe de ţel se simţea. De fapt, cu cât făcea eforturi mai mari, cu cât îşi exersa mai puternic voinţa, cu atât mai gol se simţea. Iluminarea, transcendenţa – păreau o imposibilitate.

De aceea, într-o seară, el a renunţat la toate aceste eforturi. În noaptea care a urmat a atins iluminarea. Chiar în acea noapte s-a întâmplat: *prayatna shaithilya* – relaxarea efortului. A devenit un Buddha, dar nu prin puterea voinţei, ci prin abandonare, prin renunţarea la voinţă.

Eu vă învăţ să meditaţi şi vă spun mereu: „Faceţi tot ce vă stă în puteri". Reţineţi însă: accentul meu cade pe efortul de a renunţa la voinţă, pentru ca visul acesteia să dispară. Intenţia mea în ceea ce vă priveşte este aceea de a vă ajuta să vă săturaţi într-o măsură atât de mare de voinţă încât să renunţaţi pur şi simplu la ea. În clipa în care veţi face acest lucru, veţi atinge instantaneu iluminarea.

Nu vă grăbiți însă prea tare. Cine crede că renunță chiar acum se amăgește singur, iar existența nu poate fi păcălită în acest fel. Iluminarea nu poate fi atinsă decât prin inocență, nu prin viclenie. Ea trebuie să vină de la sine.

Aici avem de-a face cu simple definiții. Patanjali nu spune: „Fă cutare!" El nu face decât să definească metoda. Cine o înțelege, se simte transformat. De aceea, absorbiți această cunoaștere, integrați-o în ființa voastră, lăsați-o să fie digerată, să se transforme în sânge și în măduvă. În rest, uitați de Patanjali. Aceste sutra-e nu trebuie rumegate mental. Ele nu trebuie integrate în memorie, ci transformate în ființă. Numai în acest fel pot începe să funcționeze.

Postura poate fi controlată prin relaxarea efortului și prin meditația asupra principiului nelimitat.

Așadar, avem de-a face cu două aspecte. Pe de o parte, cu relaxarea efortului. Nu forțați lucrurile; lăsați-le să se întâmple. Orice forțare va ucide de la rădăcină floarea. Lăsați lucrurile să se petreacă de la sine, la fel ca în cazul somnului. Al doilea aspect este la fel de important: în timp ce corpul se simte confortabil, mintea trebuie să se focalizeze asupra principiului nelimitat.

Când vine vorba de lucruri limitate, mintea poate fi foarte inteligentă. Dacă te gândești la bani, la politică, la cuvinte, filozofii, sisteme de convingeri, credințe etc., ea poate fi foarte inteligentă. Toate aceste lucruri sunt însă limitate. Dacă te gândești la Dumnezeu, dintr-o dată se face un gol în minte... Ce poți gândi despre Dumnezeu? Orice ai gândi, nu poate fi legat de Dumnezeu, căci devine ceva limitat. Dacă te gândești la Dumnezeu sub forma imaginii lui

Krishna, nu mai este vorba de Dumnezeu. Îl poţi vizualiza pe Krishna cântând la flautul său, dar aceasta este doar o imagine limitată. Dacă te gândeşti la Dumnezeu ca fiind Christos, gata, s-a terminat! Dumnezeu a dispărut, căci ai făcut din el o fiinţă limitată. Acestea sunt imagini frumoase, dar nimic nu poate fi comparat cu frumuseţea infinitului.

Există două viziuni despre Dumnezeu. Una se referă la Dumnezeul credinţei – cel creştin, hindus sau musulman. Cealaltă se referă la Dumnezeul realităţii, nu al unui sistem de convingeri. Acesta este nelimitat, este însăşi dumnezeirea. Dacă te gândeşti la Dumnezeul musulman, eşti un musulman, dar cu siguranţă nu eşti un om religios. Dacă te gândeşti la Dumnezeul creştin, eşti un creştin, dar nu un om religios. Dacă reuşeşti să te focalizezi asupra dumnezeirii, atunci eşti un om religios, chiar dacă nu eşti nici creştin, nici hindus, nici musulman.

Această dumnezeire nu este un concept! Orice concept este înainte de toate o jucărie a minţii. Adevăratul Dumnezeu este atât de imens... el este divinitatea care se joacă cu mintea ta, nu mintea care se joacă de-a Dumnezeu. Nu el este o jucărie în mâinile tale, ci tu eşti o jucărie în mâinile lui. Întregul concept se schimbă. Nu mai eşti tu acela care controlează situaţia; divinitatea este cea care a pus stăpânire pe tine.

Termenul corect este de „posesiune". Divinitatea este cea care te ia în posesiune. Ea nu mai este o simplă imagine în faţa ochilor minţii tale. Este doar un vid infinit... în care simţi că te dizolvi. În acest vid nu dispar doar definiţiile legate de Dumnezeu, ci toate hotarele. Atunci când te afli

în contact cu infinitul, simți că toate frontierele dispar. Chiar frontierele ființei tale devin din ce în ce mai vagi, mai îndepărtate, mai flexibile. Simți că dispari ca un fel de fum pe cer. La un moment dat, ajungi să te privești... și constați că ai dispărut complet.

Patanjali spune două lucruri: nu trebuie să faci efort, iar conștiința trebuie să fie focalizată asupra infinitului. Numai așa poți realiza o *asana.* Iar acesta nu este decât începutul. Până aici, nu ne-am ocupat decât de corp. Trebuie să mergem însă mai departe.

Când adeptul ajunge să controleze postura, se produce o încetare a tulburărilor provocate de dualități.

Când corpul se află într-adevăr într-o stare de confort, de relaxare... când flacăra sa nu se mai mișcă deloc; când totul devine neclintit, ca o statuie... subit, timpul pare să se oprească și întreaga existență pare să intre în această stare de neclintire. Când adeptul devine profund echilibrat, liniștit, focalizat, dualitățile și tulburările cauzate de ele dispar.

Nu ați remarcat niciodată că atunci când mintea este neliniștită, corpul tinde să devină încă și mai agitat? Omul simte pur și simplu că nu mai poate sta locului. Invers, când corpul se simte agitat, mintea devine și ea tulburată. Cele două principii nu sunt diferite, iar Patanjali știe foarte bine acest lucru. Ființa nu este divizată în două: în corp și în minte. Acestea reprezintă unul și același lucru, o unitate psihosomatică. În realitate, corpul este începutul minții, iar mintea este continuarea corpului. Vorbim de două aspecte ale aceluiași fenomen, nu de două fenomene diferite.

De aceea, tot ce se întâmplă cu trupul afectează mintea, şi invers. Aşa se explică de ce pune hatha-yoga atâta accent pe corp, căci dacă acesta nu este liniştit, nici mintea nu poate fi.

Este întotdeauna mai uşor să începi cu corpul, căci acesta este stratul cel mai apropiat de noi. Este mult mai dificil să începi direct cu mintea. Mulţi oameni încearcă să înceapă direct cu mintea, dar eşuează, căci corpul lor nu cooperează cu ei. Este mult mai bine să începi cu primele litere ale alfabetului şi să avansezi treptat, în ordinea corectă a lucrurilor. La început este corpul; de aceea, cu el trebuie început. Dacă poţi atinge liniştea la acest nivel, vei constata că mintea începe să se liniştească de la sine.

Mintea oscilează la infinit între stânga şi dreapta, la fel ca un pendul. Dacă veţi observa modul de funcţionare al unui pendul, veţi înţelege mai uşor cum funcţionează mintea. Când pendulul se deplasează către stânga, el acumulează o energie invizibilă, din ce în ce mai mare, care îl va determina mai târziu să o apuce către dreapta. Deşi ochii îţi spun că el se îndreaptă către stânga, în realitate el acumulează o energie care îl va determina în curând să o apuce către dreapta. Tendinţa se inversează apoi.

De pildă, atunci când iubeşti, în realitate acumulezi energie pentru a urî. Invers, atunci când urăşti, acumulezi energie pentru o iubire viitoare. Atunci când eşti fericit, acumulezi energie pentru a deveni nefericit. atunci când eşti nefericit, acumulezi energie pentru a deveni fericit. Aşa funcţionează mintea în toate.

Ea se deplasează continuu de la o extremă la alta, către stânga, către dreapta, către stânga, către dreapta... dar nu se

opreşte niciodată la mijloc. Iar singura realitate a fiinţei este poziţia din mijloc. Cele două extreme sunt foarte obositoare, căci nu îţi permit să exişti cu adevărat, să te simţi relaxat şi confortabil. Starea de confort nu poate fi atinsă decât la mijloc, căci aici greutatea dispare. Aici, devii imponderabil. Dacă începi să te deplasezi către stânga sau către dreapta, gravitaţia reapare... Cu cât te afli mai departe de mijloc, cu atât mai mare devine povara pe care trebuie să o duci.

Urmăriţi întotdeauna calea de mijloc. Un om cu adevărat religios nu este nici de stânga, nici de dreapta. El nu cunoaşte extremele. Atunci când te afli la mijloc, toate dualităţile dispar, inclusiv mintea şi corpul. De fapt, dualităţile nu există decât pentru că tu eşti într-o stare duală, înclinând în permanenţă către o extremă sau alta.

Când adeptul ajunge să controleze postura, se produce o încetare a tulburărilor provocate de dualităţi.

Dacă nu mai există dualităţi, cum mai poţi fi tensionat? Cum mai poţi fi în conflict? Conflictul nu poate apărea decât atunci când în tine există două tabere. Acestea se luptă între ele şi nu te lasă în pace. Casa ta este divizată. Eşti tot timpul pe picior de război. Viaţa devine astfel ca o boală. Când dualitatea dispare, în locul conflictului rămâne tăcerea, pacea; fiinţa devine centrată. Buddha a numit această stare *Majjhim Nikaya,* calea de mijloc. El le spunea adeseori discipolilor săi: „Singura cale care trebuie urmată este aceasta: rămâneţi întotdeauna la mijloc; evitaţi extremele".

Lumea este plină de extremişti. Există întotdeauna oameni care sunt obsedaţi de femei, de genul lui Casanova, care nu ştiu să facă altceva decât să vâneze femei. Şi dintr-o

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

dată, aceştia obosesc de această vânătoare continuă şi se retrag din lume. Devin *sannyasin*-i, după care îi învaţă pe ceilalţi că femeile sunt un iad, o capcană. Ori de câte ori întâlniţi un *sannyasin* care vorbeşte de rău femeile, trebuie să ştiţi că înainte a fost un Romeo. De fapt, el nu spune ceva împotriva femeilor, ci vorbeşte despre trecutul său. A terminat cu o extremă, dar a căzut în cealaltă.

Alţii sunt nebuni după bani. Mulţi oameni intră în această categorie. Ei sunt atât de obsedaţi de bani de parcă întreaga lor viaţă ar depinde de acumularea unor grămezi cât mai mari de dolari. Ai zice că unicul motiv pentru care se află în viaţă este să acumuleze sume din ce în ce mai uriaşe, astfel încât atunci când mor să lase moştenire averi mai mari decât ale altora. Acesta este unicul sens pe care îl găsesc ei vieţii. Atunci când devin frustraţi, aceşti oameni renunţă la tot şi adoptă un alt principiu: „Banii sunt duşmanii". Ori de câte ori întâlniţi pe cineva care vă transmite un asemenea mesaj, puteţi fi siguri că a existat o perioadă în care nu l-au interesat nimic altceva decât banii. Tot ce s-a întâmplat a fost să schimbe extremele.

Un om cu adevărat echilibrat nu se împotriveşte niciodată, căci nu este obsedat de nimic. Dacă veniţi la mine şi mă întrebaţi: „Ai ceva împotriva banilor?", eu nu pot decât să ridic din umeri. Nu am nimic împotriva banilor, pentru că nu m-au interesat niciodată. Banii sunt doar un instrument de schimb; ce rost are să-ţi baţi capul cu ei? Dacă îi ai, îi poţi folosi. Dacă nu îi ai, te poţi bucura la fel de bine de sărăcia ta. Aşa procedează întotdeauna un om înţelept. Indiferent dacă trăieşte într-un palat sau într-o colibă,

el se bucură de viață. În orice situație s-ar afla, este fericit și echilibrat. Nu are nimic împotriva bogăției, pentru simplul motiv că nu îl interesează.

Un om care este interesat de ceva sau se împotrivește unei circumstanțe este subiectiv. El nu este echilibrat.

Buddha obișnuia să le spună discipolilor săi: „Dacă vă veți păstra echilibrul, tot ce vă doriți se va îndeplini de la sine, la momentul potrivit. Tot ce trebuie să faceți voi în acest scop este să rămâneți la mijloc". Același lucru îl spune și Patanjali atunci când vorbește despre postură. Postura exterioară se referă la corp, cea interioară se referă la minte. Corpul și mintea sunt interconectate. Când corpul se află la mijloc (adică atunci când este stabil și relaxat), mintea se află și ea la mijloc (fiind echilibrată și focalizată). Când corpul este detensionat, agitația sa dispare; când mintea este relaxată, tulburările de orice fel dispar. Tot ce mai rămâne atunci este sufletul, transcendența, care nu are legătură cu trupul, nici cu mintea.

Următorul pas după perfecționarea posturii este controlul respirației, realizat prin reținerea suflului în timpul inspirației și expirației, sau prin oprirea sa bruscă.

Între minte și corp există o punte, și anume respirația. De aceea, postura corectă nu poate fi realizată fără a ține cont de toate cele trei aspecte: stabilitatea posturii, focalizarea minții asupra principiului nelimitat și ritmul respiratoriu. Între cele trei aspecte trebuie să existe o ritmicitate. Acest lucru poate fi observat inclusiv în viața de zi cu zi. Ori de câte ori mintea își schimbă starea de spirit, ritmul respiratoriu se modifică. Afirmația inversă este la fel de adevărată: dacă îți

modifici intenţionat ritmul respiratoriu, dispoziţia minţii se va schimba la rândul ei.

Aţi remarcat vreodată care este ritmul respiratoriu atunci când simţi un impuls sexual intens? Respiraţia devine atunci aritmică, foarte excitată. În scurt timp, devii epuizat. Aceasta nu este o modalitate respiratorie dătătoare de viaţă. Dimpotrivă, nu faci decât să îţi risipeşti energia vitală. Dacă eşti fericit şi calm, dacă te trezeşti într-o dimineaţă şi priveşti cerul senin, dacă nu ai nimic de făcut, este duminică şi te relaxezi pur şi simplu, atunci respiraţia devine cu totul alta. Aproape că nu o mai poţi simţi. Nici nu-ţi mai dai seama dacă respiri sau nu. Când eşti mânios, lucrurile se schimbă din nou. La fel, atunci când iubeşti, sau când eşti trist etc. Cu fiecare stare de spirit, respiraţia capătă un alt ritm; ea este o punte.

Când corpul este sănătos, respiraţia diferă de situaţia în care corpul este bolnav. Atunci când eşti sănătos nici nu te gândeşti la respiraţie. Nu devii conştient de ea decât atunci când te îmbolnăveşti, când ceva nu este în regulă.

Următorul pas după perfecţionarea posturii este controlul respiraţiei...

Această expresie: „Controlul respiraţiei" nu descrie exact sensul cuvântului sanscrit *pranayama.* Acesta nu are nimic de-a face cu controlul respiraţiei. Traducerea exactă se referă de fapt la expansiunea energiei vitale. *Prana* înseamnă energia vitală ascunsă în respiraţie, iar *ayama* înseamnă expansiune infinită. Nu are nici o legătură cu „controlul respiraţiei". Însuşi cuvântul *control* are o conotaţie urâtă, căci trimite imediat cu gândul la cea care controlează, la

voință. *Pranayama* este cu totul altceva, o expansiune a vitalității, o respirație la unison cu respirația totalității. Ea nu mai este o respirație individuală, ci se dizolvă în marea respirație a cosmosului.

Încercați următoarea metodă; uneori dă rezultate. Atunci când doi îndrăgostiți stau unul lângă altul, ținându-se de mână, uneori, ei constată că respiră la unison. Ei nu mai respiră separat. Când femeia inspiră, bărbatul inspiră și el. Când bărbatul expiră, femeia expiră și ea. Încercați. Uneori, același lucru se întâmplă și când stați alături de un prieten drag. Dacă vă aflați alături de un dușman sau de un om plictisitor și ați dori să scăpați de el, respirațiile voastre nu sunt niciodată la unison.

Așezați-vă lângă un copac. Dacă vă simțiți împăcat, fericit, într-o stare de armonie, veți constata că el respiră la unison cu dumneavoastră.

Există și momente de grație când omul devine conștient de faptul că respiră la unison cu întreaga creație. De fapt, el devine însăși respirația creației. Asemenea momente nu se petrec însă decât atunci când lupta încetează, când conflictele dispar și omul se abandonează. El devine una cu totalitatea, astfel încât nu mai simte nevoia să respire separat.

În momentele de iubire profundă, oamenii respiră la unison. Atunci când se urăsc, respirațiile lor sunt cât se poate de diferite. Nu s-au făcut cercetări științifice în această direcție, dar trăiesc sentimentul acut că doi dușmani vor respira în ritmuri diferite oricât de mare ar fi distanța între ei. Poți să te afli în America, iar dușmanul tău în India; dacă sentimentele care vă leagă sunt de ură și respingere,

respirațiile voastre vor fi diferite. Invers, dacă iubita ta se află în China, iar tu te afli pe un alt continent, respirațiile voastre vor fi la unison. Personal, nu am nici o îndoială că așa stau lucrurile, dar nu există dovezi științifice în acest sens. Este doar o intuiție a mea. Poate că, vreodată, cineva va dovedi acest lucru.

Există anumite dovezi care demonstrează că... Spre exemplu, în Rusia s-au făcut experimente legate de telepatie. Două persoane aflate la o distanță de sute de kilometri una de cealaltă au încercat să intre în contact telepatic una cu alta. La o oră fixată dinainte, una dintre ele emitea un anumit mesaj, iar cealaltă se afla pe recepție. De pildă, prima persoană îi trimitea celeilalte imaginea mentală a unui triunghi. Cealaltă trebuia să rămână într-o stare de receptivitate maximă, să fie cât mai deschisă, să aștepte – ce mesaj va primi? Oamenii de știință au observat că dacă ea receptează imaginea triunghiului, respirația ei este la unison cu a celeilalte persoane. Dacă nu receptează imaginea triunghiului, respirația ei este diferită.

Atunci când respiri la unison cu altcineva se produce o empatie puternică; devii una cu el, căci respirația înseamnă viață. În această stare, îi poți transmite emoții sau gânduri personale.

Dacă vizitați vreodată un sfânt, urmăriți întotdeauna modul în care respiră. Dacă simțiți o stare de iubire profundă, de empatie față de el, priviți inclusiv felul în care respirați dumneavoastră. Veți constata că respirațiile voastre s-au armonizat perfect. Nu contează dacă acest proces este conștient sau inconștient. Important este că se petrece. Ori

de câte ori te afli în armonie cu cineva, respirațiile voastre devin una. Acest proces se întâmplă de la sine, ca și cum ar asculta de o lege necunoscută.

Pranayama înseamnă să respiri la unison cu totalitatea. Aceasta este semnificația pe care o dau eu acestui termen, nu aceea de „control al respirației". De altfel, procesul este absolut necontrolat! Dacă îl controlezi, cum ai putea respira la unison cu creația? De aceea, traducerea termenului de *pranayama* prin conceptul de „control al respirației" denotă o interpretare greșită. Nu este doar incorect, este absolut greșit. Este opusul realității.

Pranayama înseamnă să respiri la unison cu totalitatea, cu principiul etern. Atunci când reușești acest lucru, trăiești inevitabil o senzație de dilatare. Energia vieții se dilată în ființa ta, incluzând copacii, munții, cerul și stelele. Și, într-o bună zi, te trezești că ai devenit un *buddha*... Eul tău individual dispare complet. Acum nu mai ești tu cel care respiră; totalitatea este cea care respiră prin tine. Respirația ta nu se mai desparte niciodată de respirația existenței, căci a devenit una cu ea. Ar fi inutil să mai spui: „Aceasta este respirația mea".

Următorul pas după perfecționarea posturii este controlul respirației, realizat prin reținerea suflului în timpul inspirației și expirației, sau prin oprirea sa bruscă.

Atunci când inspiri, vine întotdeauna un moment când nu mai poți trage aer în piept, când ai integrat în întregime respirația. Timp de o clipă, ea se oprește. Același lucru se întâmplă și atunci când expiri. După ce ai eliminat tot aerul din plămâni, timp de o clipă, respirația se oprește. Aceste

momente sunt foarte speciale, căci în timpul lor te afli practic față în față cu moartea. Acest lucru echivalează cu a te afla față în față cu eternitatea. Atunci când eul moare, ceea ce rămâne este eternitatea. Învierea nu se poate produce decât după crucificare. De aceea îmi place să spun că Patanjali predă de fapt arta de a muri.

Atunci când respirația se oprește, când aerul nu mai intră și nu mai iese din plămâni, ființa se află exact în starea în care se va afla atunci când va muri. Timp de o clipă, ea se pune la unison cu moartea, căci respirația ei s-a oprit. Întreaga *Carte a secretelor, Vigyan Bhairava Tantra,* nu discută decât de această artă; în realitate, această oprire a respirației reprezintă o poartă.

Este o poartă foarte îngustă, abia întredeschisă. „Calea mea este dreaptă, dar îngustă, scria Kabir. Nu pot trece doi prin ea; numai unul". Poarta este atât de îngustă încât dacă în ființa ta se află mai multe euri, nu vei putea trece prin ea. Chiar dacă ești divizat doar în două extreme – stânga și dreapta – tot nu vei putea trece prin ea. Nu poți trece prin ea decât dacă ai devenit una, dacă ai ajuns la unitate, la armonie.

Calea este dreaptă, dar îngustă. Ea nu este o cale ocolită; duce direct la templul divinității – dar este foarte îngustă. Nu poți lua pe nimeni cu tine. Nu îți poți lua nici măcar lucrurile personale. Nu îți poți lua cunoașterea, sacrificiile personale, soția, copiii... Nu poți lua pe nimeni cu tine. De fapt, nu îți poți lua nici măcar egoul, deci nici chiar pe tine însuți. Poți trece prin ea, dar în acest caz va trebui să lași dincolo de poartă tot ce nu înseamnă ființă pură.

Da, calea este îngustă. Dreaptă, dar îngustă.

Cele mai bune momente în care puteți descoperi această cale sunt cele în care respirația se oprește. După ce ați inspirat complet, când respirația se oprește, încercați să conștientizați scurta clipă a intervalului. Aceste mici pauze respiratorii sunt foarte importante, căci prin ele luați cunoștință cu moartea, deci cu eternitatea.

Cineva mi-a spus odată: „În Occident, noi nu avem nimic echivalent cu *Yama*, zeul morții. De ce îi spuneți zeu? În fond, moartea este dușmanul nostru. Mi s-ar părea normal să-i spuneți diavol, nu zeu".

I-am răspuns că orientalii au făcut în mod deliberat din moarte un zeu, căci ea reprezintă poarta care duce către Dumnezeu. De fapt, moartea este chiar mai profundă decât viața, așa cum o cunoașteți voi. Nu vorbesc acum de viața eternă, ci de ceea ce numiți voi viață. După ce veți trece de pragul morții, veți cunoaște o altfel de viață, care nu vă va aparține însă vouă, la fel cum nu aparține nimănui. Aceasta este viața totalității, iar moartea este zeul care permite cunoașterea ei.

Există o *Upanishadă* (Kathopanishad) care relatează povestea unui copilaș trimis la Moarte ca să învețe secretele vieții. La prima vedere, pare absurd: cum să te duci la Moarte pentru a afla secretele vieții? Pare un paradox, dar aceasta este realitatea. Dacă dorești să afli ce este adevărata viață, va trebui să întrebi Moartea, căci viața reală nu începe să funcționeze decât după ce ai trecut de pragul morții.

Următorul pas după perfecționarea posturii este controlul respirației, realizat prin reținerea suflului în timpul inspirației și expirației.

De aceea, atunci când inspirați, reținеți-vă suflul ceva mai mult, pentru a conștientiza acest prag. La fel, atunci când expirați.

Sau prin oprirea sa bruscă...

Din când în când, opriți-vă brusc respirația. Când mergeți pe stradă, opriți-vă pentru o clipă respirația și lăsați moartea să pătrundă în voi. Respirația poate fi oprită oricând, în orice condiții, și odată cu acest gest, moartea pătrunde în ființă.

Durata și frecvența respirației controlate sunt condiționate de timp și de spațiu, devenind treptat mai prelungite și mai subtile.

Cu cât veți prelungi mai mult aceste pauze respiratorii, cu atât mai larg se va deschide poarta și cu atât mai conștienți veți deveni de ea. Încercați această metodă. Integrați-o în viața voastră. Ori de câte ori nu aveți ceva anume de făcut, inspirați și reținеți-vă suflul. Conștientizați ce se întâmplă. Undeva, există o poartă. La început, întunericul este atât de mare încât nu nimeriți imediat poarta. Va trebui să o căutați, bâjbâind, dar mai devreme sau mai târziu o veți găsi.

De pildă, veți constata că ori de câte ori vă opriți respirația, gândirea se oprește și ea. Încercați. Opriți-vă brusc respirația și veți constata că gândurile se opresc la fel de brusc, căci ele fac parte din aceeași lume efemeră ca și respirația. În viața de dincolo, cea transcendentă, respirația nu este necesară. Nici gândurile. Poți trăi foarte bine fără a respira și fără a gândi. Gândurile și respirația fac parte integrantă din existența fizică. În lumea eternă ele nu sunt necesare.

Există o a patra sferă a controlului respirației, care este interioară; aceasta le transcende pe celelalte trei.

Patanjali afirmă în această *sutra* că dincolo de retenția suflului pe plin (după inspirație), pe vid (după expirație) și de oprirea bruscă a respirației, mai există o a patra metodă, care este interioară. Buddha a insistat foarte mult asupra acestei metode, pe care a numit-o *anapanasata* yoga. El obișnuia să le spună discipolilor săi: „Nu încercați să vă rețineți suflul. Conștientizați întregul proces al respirației". Deveniți una cu respirația voastră; nu rataţi nici măcar o singură clipă. Priviți ce se petrece atunci când inspirați, surprindeți micuța pauză dintre o inspirație și o expirație succesive, priviți din nou ce se petrece atunci când expirați, surprindeți din nou micuța pauză dintre o expirație și o inspirație succesive. Continuați astfel indefinit, contemplând pur și simplu respirația. Aceasta este a patra cale. Simpla contemplație vă va face să vă detașați de respirație, să vă desprindeți de ea.

Atunci când ești separat de respirație, te separi inclusiv de gândire. De fapt, respirația echivalează la nivelul corpului fizic cu procesul mental la nivelul minții. Ori de câte ori gândurile se mișcă prin minte, respirația se mișcă în corp. Cele două forțe sunt perfect paralele, sunt cele două fețe ale aceleiași monede. Patanjali se referă și el la această a patra cale, fără a insista însă în mod special asupra ei. El nu face decât să o menționeze. Buddha a fost cel care s-a focalizat exclusiv asupra ei. El nu a vorbit niciodată de celelalte trei căi. Întreaga meditație budistă este legată de această a patra cale.

Există o a patra sferă a controlului respirației, care

este interioară; aceasta le transcende pe celelalte trei.

Patanjali are o minte foarte ştiinţifică. El nu insistă asupra celei de-a patra căi, dar menţionează că ea le transcende pe celelalte trei. Probabil că Patanjali nu avea un grup de discipoli la fel de elevaţi ca Buddha. Probabil că el lucra cu oameni orientaţi mai mult către corp, în timp ce Buddha lucra cu oameni orientaţi mai mult către minte. Patanjali afirmă că a patra cale le transcende pe primele trei, dar nu insistă asupra ei. El nu face decât să descrie calea yogăi, afirmând tot ce se poate spune despre ea. Cunoaşterea sa este alfa şi omega, începutul şi sfârşitul; nimic nu rămâne în afara ei. *Yoga Sutra*-ele lui Patanjali nu pot fi îmbunătăţite.

Nu există decât două persoane în întreaga istorie a umanităţii care au creat sisteme ştiinţifice desăvârşite: Aristotel, care a creat ştiinţa logicii, şi Patanjali, care a creat ştiinţa numită yoga. Nici unul din cele două sisteme nu a putut fi îmbunătăţit de-a lungul timpului, pentru simplul motiv că amândouă sunt perfecte. Diferenţa este că ştiinţa numită yoga este infinit mai valoroasă decât logica. Personal, nu cred că va putea fi îmbunătăţită vreodată, căci ceea ce a creat Patanjali atinge perfecţiunea absolută.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 6

YOGA ESTE CALEA RAPIDĂ

Răspunsuri la întrebări

Te rog, explică-ne cum este posibil ca, prin simpla contemplare a înregistrărilor care există în celulele nervoase ale creierului, sursele gândirii să dispară.

Sursele gândirii nu dispar niciodată, dar identificarea cu ele încetează atunci când devii martorul gândurilor. Buddha a mai trăit încă patruzeci de ani după ce a atins iluminarea. Corpul său nu a încetat să existe. Timp de patruzeci de ani, el a continuat să vorbească, să explice, să-i ajute pe oameni să înţeleagă ce s-a petrecut cu el şi ce ar putea face pentru ca acelaşi lucru să li se întâmple şi lor. Şi-a folosit în acest scop mintea; deci mintea lui nu a încetat să mai existe. Când s-a întors acasă, după doisprezece ani, el şi-a recunoscut tatăl, soţia, şi fiul. Memoria sa continua să funcţioneze, căci în caz contrar nu ar fi putut să-i recunoască. Deci mintea sa nu a încetat să funcţioneze.

Atunci când spunem că mintea încetează să mai funcţioneze, ne referim de fapt la renunţarea la identificare.

Acum, omul ştie că aceasta este mintea, şi acesta este „eu sunt". El nu le mai suprapune. Mintea nu mai este stăpânul său. Ea devine un simplu instrument. Acesta este rolul ei *de facto;* când ai nevoie de ea, o foloseşti, când nu, nu. Atunci când ai nevoie de un ventilator, îi dai drumul şi el începe să funcţioneze. Când nu mai ai nevoie de el, îl opreşti. Asta nu înseamnă că a dispărut.

Prin simpla integrare în starea de martor, identificarea dispare. Asta nu înseamnă că dispare şi mintea. Dispariţia identificării cu ea conduce însă la o transformare uluitoare. Pentru prima dată, omul se cunoaşte pe sine aşa cum este, în realitatea sa intimă. Pentru prima dată, el ştie cine este. El îşi dă seama că mintea sa nu este decât un instrument de care se serveşte.

Este ca şi cum ai pilota un avion. Foloseşti foarte multe instrumente. Eşti nevoit să le priveşti tot timpul, să fii conştient de cifrele pe care le indică ele; dar nu te identifici nici o clipă cu ele. Mintea, trupul şi numeroasele lor funcţii reprezintă un mecanism de care se foloseşte fiinţa. Există însă două posibilităţi de a exista: una constă în a uita de sine şi a te identifica în totalitate cu mecanismul. Această modalitate creează suferinţa, lumea exterioară, *samsara.*

Cea de-a doua modalitate constă în a deveni conştient de faptul că fiinţa este separată de mecanismul de care se serveşte. Diferenţa este enormă. Dacă mecanismul se defectează şi nu mai funcţionează corect, poţi încerca să-l repari, dar nu suferi din această cauză. Chiar dacă întregul mecanism ar dispărea, tot nu ai suferi.

Moartea unui Buddha şi moartea unui om obişnuit sunt două fenomene diferite. Atunci când moare, Buddha ştie că singurul care moare este mecanismul de care s-a folosit. L-a utilizat atât timp cât a avut nevoie de *el,* dar acum poate renunţa la el fără regrete. Dimpotrivă; el simte că a scăpat de o povară. Se simte chiar uşurat. Dintr-o dată, este sută la sută liber. Moartea unui om obişnuit este complet diferită. El suferă intens, convins că el este cel care moare, nu mecanismul de care s-a folosit.

Prin simpla stare de contemplare (de martor), mintea şi celulele creierului nu încetează să existe. Dimpotrivă, ele devin chiar mai vii, căci acolo unde există mai puţine conflicte, energia creşte. Ele vor funcţiona aşadar mai bine şi le vei putea folosi mai intens. Nu te mai simţi împovărat de ele şi ele nu te mai pot sili să faci ceea ce nu doreşti. Acum, tu eşti stăpânul.

Cum este posibil să realizezi această stare prin simpla contemplare a minţii? Identificarea cu aceasta apare numai datorită lipsei contemplării, a absenţei stării de martor, a luciditătii. De aceea, inversarea tendinţei conduce automat la ruperea identificării. De fapt, identificarea însăşi nu este altceva decât o absenţă a luciditătii. Drept urmare, singurul lucru care este necesar este să devii din ce în ce mai lucid, orice ai face.

Voi staţi şi mă ascultaţi. Puteţi face acest lucru în mod conştient sau inconştient. Dacă nu este dublată de luciditate, ascultarea va avea o calitate diferită. Va fi cu totul altceva. Urechile ascultă, dar mintea este focalizată asupra unui alt subiect. Câteva din cuvintele mele ajung până la ea, dar ele

vor fi filtrate şi interpretate de minte aşa cum doreşte. Ea le va amesteca cu propriile sale convingeri, cu prejudecăţile sale. Mesajul meu va ajunge la ea distorsionat. Multe lucruri nu le aude deloc. Ea nu alege din mesajul meu decât ceea ce doreşte. Este posibil chiar să îl interpreteze pe dos. Să ajungă la concluzia că am spus cu totul altceva.

Când eşti conştient şi lucid, procesul de gândire încetează. Este imposibil să gândeşti şi să fii lucid în acelaşi timp. Energia susţine imediat luciditatea, aşa că gândirea rămâne fără motor. Atunci când eşti cu adevărat lucid, nu faci decât să asculţi. Între tine şi cel care îţi transmite mesajul nu mai există nici o barieră. Nu mai există gânduri personale care să se amestece cu ideile receptate. Interpretul acestora dispare, iar ceea ce rămâne este impactul direct.

Indiferent dacă spusele mele sunt importante sau nu, ascultarea dublată de luciditate este întotdeauna încărcată de semnificaţie, căci ea conduce în sine către culmea supremă a conştiinţei. Trecutul şi viitorul dispar. Nu mai călătoreşti în altă parte, ci te trezeşti aici şi acum. În acest moment de tăcere în care nu mai gândeşti, intri în contact cu sursa fiinţei tale. Această sursă este sinonimă cu fericirea, cu divinitatea.

De aceea, tot ce aveţi de făcut este să acţionaţi cu luciditate, orice aţi face.

Ai afirmat mai devreme că realizarea spirituală poate dura douăzeci-treizeci de ani, sau chiar vieţi la rând. Mintea occidentală este orientată însă către rezultate, este extrem de nerăbdătoare şi foarte pragmatică. Ea şi-ar dori rezultate

instantanee, dacă s-ar putea. În acest context apar tot felul de tehnici religioase, care dispar însă la fel de rapid, după cum trece moda. Ce intenționezi să faci pentru a prezenta yoga minții occidentale?

Eu nu sunt interesat de mintea occidentală sau de cea orientală. Acestea nu sunt decât două aspecte ale aceleiași minți. Această dihotomie între mintea occidentală și cea orientală nu este foarte relevantă pentru mine. Există în Occident minți autentic orientale, și invers. De altfel, la ora actuală confuzia a pus stăpânire pe toată lumea. Orientul însuși se grăbește din răsputeri să ajungă din urmă Occidentul. Vechiul Orient nu mai există.

Mi-am adus aminte de o anecdotă taoistă. Odată, trei taoiști meditau într-o peșteră. A trecut astfel un an. Cei trei continuau să mediteze în tăcere. Într-o zi, pe lângă peșteră a trecut un călăreț. Cei trei l-au privit, iar unul din ei a spus:

– Calul pe care călărea omul acela era alb.

Ceilalți doi au păstrat tăcerea. După încă un an, cel de-al doilea călugăr a spus:

– Calul era negru, nu alb.

A mai trecut un an, după care cel de-al treilea călugăr a luat și el cuvântul:

– Dacă mai pălăvrăgiți mult, eu plec! Sporovăiala voastră îmi tulbură meditația!

Acel Orient nu mai există însă. Occidentul a corupt totul, iar Orientul a dispărut. Educația occidentală s-a

răspândit în întreaga lume, iar acum totul este occidental. Au mai rămas doar câțiva oameni izolați care au păstrat o minte orientală, dar aceștia nu sunt localizați neapărat în Orient. În ansamblul ei, această lume globală a devenit occidentală.

Rețineți un lucru, căci este foarte important: yoga afirmă că cu cât ești mai nerăbdător, cu atât mai lungă va fi perioada de care ai nevoie pentru a te transforma. Cu cât te grăbești mai tare, cu atât mai mult vei întârzia. Graba creează o confuzie atât de mare încât nu poate conduce decât la întârziere.

Cu cât te grăbești mai puțin, cu atât mai bune vor fi rezultatele pe care le vei obține. Dacă ai o răbdare infinită, transformarea se poate petrece chiar acum. Dacă ești dispus să aștepți oricât, nu vei mai aștepta nici o clipă. Iluminarea se poate produce chiar în clipa de față, căci ea nu are nimic de-a face cu timpul, ci cu calitatea minții.

Răbdare infinită... Simplul fapt că nu aspiri cu aviditate către rezultate îți dă o profunzime foarte mare. Graba te face superficial. Când te grăbești atât de tare, nu poți fi profund. Nu te interesează deloc ce se întâmplă în momentul prezent, ci numai ceea ce se va întâmpla în viitor. Singurul lucru care te interesează sunt rezultatele. O iei astfel înaintea propriei ființe, care are alt ritm. Această grabă conduce practic la nebunie. Oricât de mult ai alerga, oriunde te-ai duce, nu vei ajunge nicăieri, căci destinația se află întotdeauna *aici.* Trebuie doar să te scufunzi în ea, nu să ajungi altundeva. Această scufundare nu este posibilă decât dacă ai o răbdare infinită.

Să vă spun o anecdotă zen. Odată, un călugăr zen trecea printr-o pădure. Dintr-o dată, el şi-a dat seama că este urmărit de un tigru, aşa că a început să alerge. Alergarea unui călugăr zen nu seamănă însă cu cea a unui om obişnuit. El nu se grăbeşte niciodată. Alergarea lui este lină, armonioasă, o desfătare pentru el. Nici gândurile care îi treceau prin cap călugărului nostru nu semănau cu cele ale unui om obişnuit. De fapt, el se amuza: „Dacă tigrului îi place să mă urmărească, eu de ce nu m-aş distra?"

Tigrul a continuat aşadar să îl urmărească, fără să-l atace însă. Brusc, călugărul a ajuns pe marginea unei prăpăstii. Ca să scape de tigru, el s-a agăţat de o creangă şi şi-a dat drumul în gol. Surpriză însă: sub el se afla un leu, aşteptându-l să dea drumul la creangă. Deasupra se afla tigrul, care s-a aşezat alene la poalele copacului de care s-a agăţat. Călugărul a rămas astfel suspendat între cer şi pământ, cu un tigru deasupra şi un leu dedesubt.

El a început să râdă. Privind mai atent, a văzut doi şoricei care rodeau la baza crengii de care era agăţat. Unul era alb, iar celălalt negru. Atunci, a început să râdă şi mai tare, spunându-şi: „Asta este viaţa. Cei doi şoricei simbolizează succesiunea zilelor şi nopţilor, a albului cu negrul. În orice direcţie aş apuca-o, la capăt mă aşteaptă moartea. Aceasta este viaţa!" Se spune că atunci a atins el *satori*, primul crâmpei de iluminare. Aceasta este viaţa! Nu ai de ce să-ţi faci griji. Aşa merg lucrurile. Oriunde te-ai duce, la capăt te aşteaptă moartea. Chiar dacă nu te duci nicăieri, succesiunea zilelor şi nopţilor tot îţi scurtează existenţa. Singura reacţie corectă în această situaţie este râsul.

Regăsindu-şi dintr-o dată starea de calm, el a început să privească în jur. Nu mai avea nici un fel de griji. Când moartea devine absolut sigură, de ce ţi-ai mai face griji? Acestea nu apar decât din cauza stării de incertitudine. Când totul devine clar, grijile dispar, transformându-se în destin. De aceea, călugărul nostru şi-a propus să se bucure de ultimele momente ale vieţii sale. El a sesizat astfel că lângă povârnişul deasupra căruia stătea agăţat creştea nişte zmeură. A cules câteva fructe şi le-a mâncat. I s-au părut mai bune ca oricând înainte. Se spune că atunci a atins el iluminarea absolută.

A devenit un *buddha* pentru că nici chiar în pragul morţii nu s-a grăbit. Încă se mai putea bucura de un fruct. Era atât de dulce! El i-a mulţumit existenţei. Legenda spune că în acel moment totul a dispărut: şi tigrul, şi leul, şi creanga, chiar şi el însuşi. Călugărul a devenit una cu cosmosul.

Asta înseamnă să ai o răbdare absolută! Oriunde te-ai afla, bucură-te de ceea ce îţi oferă prezentul şi nu cere nimic de la viitor. Nu fă proiecţii; bucură-te de clipa prezentă şi vei cunoaşte marea satisfacţie. O dată cunoscută această satisfacţie, nu vei mai simţi nevoia să te duci altundeva. Oriunde te-ai afla, te simţi una cu marele ocean, cu universul.

Mintea nu este însă niciodată interesată de momentul prezent. Ea este interesată numai de viitor, de rezultate. De aceea, întrebarea este relevantă pentru mintea modernă (prefer să-i spun astfel, nu occidentală). Mintea modernă este tot timpul obsedată de viitor, de rezultate; clipa prezentă nu o preocupă niciodată.

Cum poți să-i predai yoga unei asemenea minți? Simplu: tot ce trebuie să faci este să-i explici că această orientare către viitor nu creează decât o suferință constantă; în realitate, ea nu conduce nicăieri. Împreună, oamenii au creat un iad, și încă unul foarte mare. La ora actuală nu mai există soluție de mijloc: omul va trebui fie să dispară de pe această planetă, fie să se transforme. Iadul a devenit atât de mare încât nu mai poate continua. Fie umanitatea va accepta să se transforme, fie va dispărea complet.

Yoga capătă o semnificație foarte mare în acest context pentru mintea modernă, căci ea o poate salva. Ea o poate învăța să se focalizeze din nou asupra momentului prezent. Îi poate arăta cum să uite trecutul și viitorul și cum să se scufunde atât de intens în momentul prezent încât acesta să devină etern.

Patanjali devine astfel din ce în ce mai important. În anii care vor urma, tehnicile de transformare umană vor căpăta o amploare din ce în ce mai mare. Primele tendințe se văd deja. Metodele tradiționale sunt din ce în ce mai populare, indiferent că vorbim de tehnici de yoga, de zen, tantrice sau sufite. Ele împlinesc o nevoie profundă, iar cei care gândesc cu adevărat sunt din ce în ce mai interesați să redescopere cum de trăiau atât de fericiți strămoșii noștri. Trăiau în condiții atât de mizerabile, dar erau atât de fericiți, în timp ce noi trăim în condiții atât de opulente, dar suntem atât de nefericiți.

Acesta este paradoxul modern. Pentru prima dată pe acest pământ, oamenii au creat societăți bogate, științifice, care sunt însă din ce în ce mai urâte și mai nefericite. În

trecut nu exista această tehnologie, nici această bogăție, confortul lipsea aproape cu desăvârșire, dar oamenii trăiau infinit mai fericiți, mai împăcați cu ei înșiși și cu existența. Ce s-a petrecut? Deși putem fi mai fericiți decât strămoșii noștri, noi am pierdut contactul cu existența.

Această existență se conjugă întotdeauna la timpul prezent; de aceea, mintea nerăbdătoare nu poate intra în contact cu ea. Nerăbdarea este ca o febră, un fel de nebunie. Nu faci decât să alergi într-una. Chiar dacă îți atingi scopul, nu te poți opri, căci te-ai obișnuit cu alergarea. Ajungi la destinație, dar treci de ea, căci nu te mai poți opri.

Cine se poate opri nu mai trebuie să caute destinația, căci aceasta se află chiar acolo.

Maestrul zen Hui-Hai obișnuia să spună: „Caută și vei pierde; nu căuta și vei găsi imediat. Oprește-te și vei găsi. Aleargă și nu vei găsi nicăieri".

De ce adoptă foarte mulți din cei aflați pe calea yogăi o asemenea atitudine de luptă, de efort, de preocupare excesivă pentru respectarea unor reguli stricte, la fel ca cele de pe calea luptătorului? Este necesară această atitudine pentru a fi un yoghin adevărat?

Această atitudine nu numai că nu este necesară, dar creează foarte multe obstacole pe calea yogăi. Atitudinea de luptător este chiar cel mai mare obstacol posibil, căci practic nu ai cu cine să te lupți. În interiorul ființei nu mai există altcineva. Orice luptă înseamnă o divizare interioară.

Aceasta este marea boală de care suferă ființa umană: diviziunea, schizofrenia. Lupta este oricum inutilă, căci nu conduce nicăieri. Nici una din părți nu poate câștiga, căci ambele fac parte din tine. Tot ce poți face este să joci un joc de-a v-ați ascunselea. Uneori câștigă partea A, alteori partea B. Și jocul continuă la infinit. Uneori învinge partea pe care o consideri bună, dar lupta cu răul o epuizează, așa că mai devreme sau mai târziu acesta din urmă va câștiga din nou supremația. Și tot așa.

De ce adoptă oamenii această atitudine de luptători? De ce preferă ei conflictele? Chiar și atunci când își doresc să se transforme, ei încep să se lupte. De ce? Pentru că nu cunosc altă metodă de a câștiga.

În lumea exterioară nu există altă modalitate de a câștiga decât aceea de a intra în luptă și de a-ți distruge adversarul. Altă cale nu există. Voi ați trăit în lumea exterioară milioane de ani, vieți la rând, și nu ați făcut altceva decât să vă luptați. Uneori ați fost înfrânți, atunci când nu ați luptat bine, iar alteori ați învins, atunci când ați fost mai puternici decât adversarul. În acest fel, v-ați auto-programat să vă luptați și să deveniți puternici. Voi nu cunoașteți decât o singură modalitate de a fi victorioși, și anume lupta grea.

Atunci când încercați să vă interiorizați, voi apelați la același program, pentru că altul nu cunoașteți. În lumea interioară lucrurile stau însă exact pe dos: acolo, lupta este sinonimă cu înfrângerea – căci acolo nu există adversar! În lumea interioară singura modalitate de a obține victoria este detașarea, renunțarea, abandonarea luptei, lipsa împotrivirii. Râul trebuie lăsat să curgă, nu trebuie forțat; aceasta este

unica modalitate de a obține victoria interioară. Lumea de dincolo este o lume inversată față de lumea noastră.

Voi nu cunoașteți însă decât lumea exterioară. De aceea, la început este normal să forțați lucrurile. Orice om care se interiorizează pentru prima dată își va lua cu el armele pe care este obișnuit să le poarte, atitudinile vechi, conflictele și mecanismele defensive cu care este familiarizat.

Machiavelli este maestrul lumii exterioare. Lao Tse, Patanjali și Buddha sunt maeștrii lumii interioare. Ei vorbesc de lucruri complet diferite. Machiavelli spune că atacul este cea mai bună apărare: „Nu mai aștepta ca celălalt să te atace, căci acest lucru îi va acorda un avantaj. Poți spune că deja ai pierdut, căci celălalt a fost primul care a lansat atacul. Nu aștepta să te aperi; fii întotdeauna agresorul. Acționează înainte ca altcineva să te atace, și folosește-te în acest scop de toate mijloacele permise și nepermise, de toată viclenia de care ești în stare. Fii necinstit, viclean și agresiv. Înșeală-l pe celălalt, căci aceasta este singura cale de a-l învinge". Acestea sunt mijloacele pe care le sugerează Machiavelli. De bine, de rău, el este un om onest, căci descrie exact mijloacele de care ai nevoie.

Dacă îi întrebi însă pe Lao Tse, pe Patanjali sau pe Buddha, aceștia îți vor vorbi de un alt fel de victorie: victoria interioară. Aici, viclenia nu funcționează eficient. Amăgirea nu te ajută, nici lupta sau agresivitatea. Pe cine poți amăgi în acest plan? Pe cine poți înfrânge? Aici ești singur.

În lumea exterioară nu ești niciodată singur. Există întotdeauna ceilalți. Aceștia sunt dușmanii. În lumea

interioară eşti singur. Acolo nu mai există „altcineva". Nu există duşmani, nici prieteni. Situaţia se schimbă radical. Dacă îţi iei cu tine vechile arme, acestea vor fi chiar cauzele înfrângerii tale.

Atunci când schimbi lumea exterioară cu cea interioară, lasă deoparte ceea ce ai învăţat despre prima. Nimic din această cunoaştere nu îţi va fi de folos.

Cineva l-a întrebat odată pe Ramana Maharishi:

– Ce trebuie să învăţ ca să devin tăcut, ca să mă cunosc pe mine însumi?

Se spune că Ramana Maharishi i-ar fi răspuns:

– Ca să-ţi cunoşti sinele interior nu trebuie să înveţi nimic. Tot ce trebuie să faci este să uiţi ceea ce ai învăţat până atunci. Cunoaşterea învăţată nu te ajută decât în lumea exterioară. În lumea interioară trebuie să renunţi complet la ea.

Uitaţi tot ce aţi învăţat până acum. Intraţi în lumea interioară cu inocenţă, la fel ca un copilaş, nu cu viclenie şi cu inteligenţă. Renunţaţi la ideea că cineva vă va ataca. Acolo nu există nimeni care să vă atace. De aceea, renunţaţi la sentimentul insecurităţii şi nu vă mai pregătiţi de apărare. Rămâneţi cât mai vulnerabili, cât mai receptivi, cât mai deschişi.

Aceasta este semnificaţia cuvântului *shraddha*, încredere. În lumea exterioară îndoiala este necesară, din cauza celorlalţi. Poate că ei încearcă să vă înşele; de aceea, trebuie să vă îndoiţi şi să fiţi sceptici. În interior nu există nimeni care să vă amăgească. De aceea, puteţi rămâne exact aşa cum sunteţi, fără nici o platoşă de apărare.

Mulţi yoghini adoptă o atitudine de luptător, dar aceasta nu este necesară. Dimpotrivă, ea reprezintă un mare obstacol pe cale. Lăsaţi-o afară. Reţineţi un principiu important: tot ce vă este necesar în exterior, în interior devine un obstacol. Iar acest lucru este valabil necondiţionat.

Aici trebuie să încercaţi exact metodele inverse. Dacă îndoiala este necesară în lumea exterioară, de pildă în cercetarea ştiinţifică, în lumea interioară orice investigaţie are la bază credinţa. Dacă agresivitatea este necesară în lumea exterioară pentru a cuceri putere şi prestigiu, este evident că în lumea interioară nu vă va ajuta decât smerenia şi abandonarea. Dacă în lumea exterioară ai nevoie de o minte inteligentă şi vicleană, în cea interioară nu îţi poate folosi decât o minte de copil, inocentă şi incapabilă să facă tot felul de calcule.

Repet: tot ce vă este necesar în lumea exterioară, în cea interioară devine un obstacol. Aici nu funcţionează decât principiile inverse. Dacă doriţi să obţineţi o victorie exterioară, citiţi *Prinţul* lui Machiavelli. Nu există un manual mai bun. Dacă doriţi însă să obţineţi o victorie interioară, inversaţi tot ce aţi citit în această carte. Puneţi-l pe Machiavelli cu capul în jos şi el va deveni Lao Tse; exact, în *shirshasana,* în postura statului pe cap. Machiavelli stând pe cap devine Patanjali. De aceea, puteţi să îi citiţi cartea; este o carte frumoasă, care descrie limpede cum poţi obţine victoria în lumea exterioară. Citiţi apoi *Tao Te Ching* al lui Lao Tse, *Yoga Sutra*-ele lui Patanjali, *Dhammapada* lui Buddha sau *Predica de pe Munte* a lui Christos. Veţi

constata că principiile descrise în aceste lucrări sunt exact cele inverse față de principiile lui Machiavelli.

De pildă, Iisus a spus: „Binecuvântați sunt cei blânzi și umili, căci ei vor moșteni pământul". În nici un caz nu s-a referit la cei puternici. „Binecuvântați sunt cei săraci cu duhul, căci ei vor intra în Împărăția lui Dumnezeu". El este cât se poate de clar: „Cei săraci cu duhul", adică cei care nu au absolut nimic, nici posesiuni materiale, nici putere, nici faimă, nici prestigiu, nici cunoaștere – nimic. Nu există nimic despre care să poată spune: „Acesta este al meu".

Oamenii vorbesc tot timpul în aceşti termeni: „Acesta este al meu, acela este al meu". Cu cât declară că au mai mult, cu atât mai bine se auto-definesc. În lumea exterioară, cu cât teritoriul mental este mai mare (și mă refer aici nu doar la bunurile fizice, ci și la cunoaștere, la faimă, la prestigiu etc.), cu atât mai mare se consideră omul. În lumea interioară lucrurile stau exact pe dos. Ființa este cu atât mai mare cu cât teritoriul său mental este mai mic. Când acest teritoriu a dispărut complet și mintea a devenit egală cu zero, spiritul atinge culmea supremă. Aceasta este victoria interioară.

Atitudinile războinice, luptele, preocuparea excesivă față de respectarea regulilor și regulamentelor, planificarea, calculele – toate acestea sunt duse de neinițiați în interior ca un bagaj mental, căci ei nu cunosc altceva. Orice altă cale li se pare invizibilă, căci ei nu au ochi de văzut decât pentru ceea ce au fost învățați să vadă. Dacă ești croitor, nu te uiți niciodată la fețele oamenilor, ci la hainele lor. Fețele nu îți spun mare lucru, dar hainele lor îți vorbesc

imediat, descriindu-ți persoana pe care o privești. Acesta este limbajul pe care îl cunoști.

Dacă nu ești decât un cizmar, nu te uiți nici măcar la haine. Nu îți ridici privirea mai sus de pantofi. Un cizmar poate merge pe stradă cu capul în pământ, știind cine trece pe lângă el: cine este un mare lider, cine este doar un artist, un țigan, un hippy, un om bogat. El își dă seama dacă cel pe lângă care trece este un om educat, needucat, un țăran sau un orășean – doar privindu-i încălțămintea. Acesta este limbajul pe care îl cunoaște el. Dacă omul are succes, pantofii lui strălucesc altfel. Dacă trăiește un eșec, pantofii lui descriu perfect această stare. Ei sunt triști și neîngrijiți, iar cizmarul înțelege limbajul lor. Nu trebuie să se uite neapărat la fețele trecătorilor. Pantofii acestora îi vor spune tot ce dorește să afle.

Noi învățăm diferite lucruri, după care ne cramponăm de ele. În final, ajungem să nu mai vedem altceva. Vieți la rând, voi ați învățat aceleași lucruri. De aceea, la ora actuală acestea sunt adânc înrădăcinate în subconștientul vostru. Ele s-au imprimat în celulele voastre cerebrale. Nu este de mirare că atunci când vă interiorizați, nu vedeți nimic. Lumea pe care o cunoașteți a dispărut.

Este ca și cum ai cunoaște o limbă și ai fi transportat subit într-o țară în care nimeni nu înțelege limba respectivă. Oamenii vorbesc și flecăresc lângă tine, dar ție ți se pare că sunt nebuni. Fac atâta zgomot și tu nu înțelegi nimic. Ți se pare că vorbesc prea tare, că gesticulează prea mult, că scot tot felul de onomatopee. Dacă le-ai cunoaște limbajul, această imagine s-ar schimba. Te-ai integra imediat în conversația

lor. Ți-ai da seama că nu vorbesc prostii, ci rostesc fraze articulate, inteligente.

După prima inițiere, lucrurile încep să se schimbe. Această primă inițiere este însă dificilă, căci ea reprezintă o schimbare radicală. Lumea pe care ai cunoscut-o până acum dispare. Te trezești într-o lume ciudată, complet diferită de ceea ce știai. Nu înțelegi nimic din ea. Nu știi încotro să te îndrepți, ce să faci și cum să organizezi acest haos. Cuvântul maestru nu înseamnă altceva decât „cel care cunoaște". Pentru un maestru spiritual, acest haos interior nu este deloc un haos; el reprezintă o ordine, un cosmos în care te poate conduce.

Inițierea înseamnă să privești în lumea interioară cu ochii unei alte persoane. Este imposibil să faci acest lucru dacă îți lipsește încrederea, căci atunci nu îi vei permite maestrului să te ia de mână și să te conducă în necunoscut. Iar el nu-ți poate oferi nici o garanție de la bun început. De altfel, această garanție nu ți-ar fi de nici un folos. Orice ți-ar spune, trebuie să ai încredere în el.

În vremurile de demult, când Patanjali își scria *sutra*-ele, era foarte ușor să ai încredere într-un maestru, căci acei oameni și-au creat inclusiv o structură exterioară a inițierii (îndeosebi în Orient, și în special în India). Spre exemplu, castele și profesiunile se transmiteau ereditar, de la tată la fiu. Orice părinte își iniția copilul în tainele meseriei lui, și orice copil crede în mod natural în tatăl lui. Dacă tatăl era țăran, el își iniția copilul în tainele agriculturii. Dacă era comerciant, el îl iniția în tainele negoțului.

Inițierea era un principiu de viață în Orientul acelor zile, inclusiv în lumea exterioară. Orice copil era inițiat de mic în tainele unei meserii, lăsându-se pe mâna meșterului, a celui care cunoștea aceste taine. În acest fel, el se familiariza de mic inclusiv cu procesul în sine al inițierii, cu ideea de a se lăsa pe mâna unui cunoscător. De aceea, atunci când venea vremea inițierii interioare, el își privea maestrul cu aceeași încredere.

În plus, *shraddha,* încrederea sau credința, era mult mai ușor de cultivat în acea lume netehnologizată. O lume tehnologizată presupune automat tot felul de calcule, multă inteligență, viclenie. Dacă îți păstrezi inocența într-o asemenea lume, vei arăta ca un tembel. Cu cât ești mai șmecher, cu cât te descurci mai bine, cu atât mai inteligent pari.

Universitățile moderne nu fac decât un singur lucru: îi ajută pe tineri să devină mai vicleni, mai calculați, mai inteligenți. Ideea care li se inoculează continuu este că succesul lor în lumea exterioară depinde de această capacitate de a se descurca cu orice preț.

În Orient, în trecut lucrurile stăteau exact pe dos. Dacă erai viclean, nu puteai reuși nici măcar în lumea exterioară. În acele vremuri, oamenii nu acceptau decât inocența. Ei nu puneau un preț prea mare pe tehnică, dar echilibrul interior era extrem de prețuit.

Chiar dacă făcea pantofi mai buni, dacă un cizmar se dovedea viclean, oamenii preferau să nu cumpere de la el. Ei se duceau întotdeauna la cel inocent. Chiar dacă nu făcea pantofi la fel de buni, ei preferau să cumpere de la el, căci

o pereche de pantofi nu reprezintă doar nişte simple lucruri; ei poartă vibraţia celui care i-a confecţionat. De aceea, dacă cineva făcea produse de bună calitate, dar nu avea o calitate umană comparabilă, el avea toate şansele să dea faliment. Altfel spus, avea de suferit. În acest fel, societatea perpetua calităţile umane.

Kabir a fost ţesător şi a rămas ţesător până la moarte. Chiar şi după ce a atins iluminarea, el a continuat să ţească. Era atât de captivat de extazul său permanent, încât nu acorda o atenţie extraordinar de mare lucrului; de aceea, pânzele sale nu aveau o calitate extraordinară. Cânta tot timpul, dansa, şi în pauze mai şi ţesea! Pânzeturile sale aveau defecte, dar oamenii se băteau pe ele.

Mulţi oameni se lăudau cu pânzele lui Kabir. Nu erau simple lucruri, erau obiecte confecţionate de Kabir! Aveau o altfel de calitate; purtau amprenta marelui poet şi iluminat. Kabir le atinsese, dansase în jurul lor în timp ce ţesea la ele, amintindu-şi în permanenţă de Divin. De aceea, lucrurile ieşite din mâna lui erau considerate sacre. Aspectul tehnic nu conta foarte mult; cel uman era însă nepreţuit.

Aşadar, orientalii au reuşit să-şi creeze inclusiv în lumea exterioară o structură socială care să le permită să se orienteze mai uşor în lumea interioară. Ei nu se izbeau nici o clipă de întuneric, nici chiar atunci când pătrundeau pentru prima dată în lumea interioară, căci aveau deja o anumită lumină, un far călăuzitor. Întreaga lor societate era construită în jurul credinţei, a încrederii, a dorinţei autentice de a împărtăşi. De aceea, atunci când venea timpul pentru iniţierea interioară, oamenii aveau mare încredere în maestrul lor.

Lupta, conflictele, agresivitatea – reprezintă obstacole pe calea interioară. Nu le duceți cu voi. Ori de câte ori vă interiorizați, lăsați-le la poartă. Dacă le veți lua cu voi, nu veți descoperi templul interior, ci veți continua să rătăciți.

Dat fiind că omul modern se află într-o grabă continuă, iar metodele lui Patanjali par să dureze atât de mult, pentru cine ții aceste conferințe?

Într-adevăr, omul modern este tot timpul grăbit. De aceea, o cunoaștere inversă nu are cum să-i strice. Patanjali este util tocmai pentru că vă grăbiți atât de tare, căci el nu se grăbește deloc. El reprezintă antidotul. Mintea voastră are nevoie de un antidot. Priviți lucrurile în acest fel: mintea occidentală – și la ora actuală nu mai există un alt tip de minte în lume, nici chiar în Orient – este tot timpul grăbită. De aceea, ea a devenit extrem de interesată de zen, căci zenul oferă o iluminare spontană. Zenul i se pare ca și cafeaua instant; de aceea există o atracție atât de mare pentru acesta. Eu știu însă foarte bine că zenul nu vă va ajuta, căci atracția voastră față de el nu i se datorează lui, ci exclusiv grabei voastre. De aceea, voi nu puteți înțelege zenul.

Aproape tot ce se spune în Occident despre zen este fals. Aceste opinii împlinesc o nevoie a unor minți mereu pe fugă, dar nu au nimic de-a face cu zenul. Dacă te duci în Japonia și discuți cu adevărații călugări zen, descoperi că aceștia așteaptă de regulă 30-40 de ani până să cunoască prima stare de *satori*. Chiar și pentru o iluminare subită tot trebuie să muncești din greu. Iluminarea este subită, dar

pregătirea în vederea ei este de lungă durată. Este ca şi când ai încălzi apă: când ajunge la 100 °C, ea începe să se evapore subit. Evaporarea este subită, dar ea nu se poate produce până nu aduci apa la 100 °C. Procesul de încălzire durează. În cazul iluminării, el depinde de intensitatea trăirii.

Voi sunteţi atât de grăbiţi încât nu mai aveţi nici un pic de căldură. Atunci când te grăbeşti este imposibil să atingi starea de *satori,* aşa, în treacăt, ca şi cum ai cumpăra ceva. Voi aţi dori să o luaţi de-a gata, din mâinile altcuiva, în timp ce vă continuaţi alergarea. În spiritualitate, lucrurile nu se petrec însă astfel. Iluminarea este ca o floare. Voi nu sunteţi decât în stadiul de seminţe. Aveţi nevoie de timp ca să creşteţi şi să produceţi flori. Graba voastră vă face să căutaţi tot felul de experienţe instant; de acea, vă căutaţi refugiul în droguri, nu în yoga, în meditaţie sau în zen. Pentru cel care nu doreşte altceva decât asemenea vise, uneori despre rai, alteori despre iad, marijuana este mai bună decât meditaţia. Dacă te grăbeşti, nu poţi trăi experienţa eternităţii, căci aceasta este sinonimă cu aşteptarea. Dacă vrei să trăieşti eternitatea, trebuie să fii pregătit să o primeşti. Graba nu are însă cum să te ajute.

Există un proverb zen care spune: cine se grăbeşte nu va ajunge niciodată. Nu poţi ajunge decât dacă stai jos. Dacă te grăbeşti nu ai cum să ajungi. Principalul obstacol în calea destinaţiei este chiar nerăbdarea ta.

Dacă vă grăbiţi atât de tare, Patanjali reprezintă antidotul perfect. Dacă nu vă grăbiţi, atunci puteţi încerca chiar zenul. Sună contradictoriu, dar aşa este realitatea – contradictorie. Dacă te grăbeşti foarte tare, va trebui să

aştepţi foarte multe vieţi înainte ca iluminarea să se producă. Dacă nu te mai grăbeşti, ea se poate produce chiar acum.

Aş vrea să vă spun o poveste care îmi place foarte mult. Este o veche fabulă indiană.

Odată, Narada, mesagerul care face legătura între cer şi pământ, se îndrepta către cer. Narada este un personaj mitologic, un fel de poştaş. El urcă la cer şi coboară pe pământ, transmiţând tot timpul mesaje. Aşadar, în drumul său către cer, el a trecut pe lângă un călugăr extrem de bătrân care stătea aşezat sub un copac, numărându-şi mătăniile şi incantând numele lui Rama. Bătrânul l-a privit pe Narada şi l-a întrebat:

– Unde te duci? Te duci cumva la cer? Atunci, te rog să-mi faci o favoare. Întreabă-l pe Dumnezeu cât mai am de aşteptat. Între altele, adu-i aminte că în ultimele trei vieţi nu am făcut altceva decât să meditez şi să respect austerităţile. Am făcut tot ce mi-a stat în puteri, dar cred că există o limită în toate.

Aşadar, o cerere, o aşteptare şi multă nerăbdare... Narada i-a răspuns:

– Bine, am să-l întreb.

Sub un copac din apropiere se afla şi un tânăr, care cânta şi dansa, rostind fericit numele lui Dumnezeu. Mai mult în glumă, Narada l-a întrebat şi pe acesta:

– Vrei să întreb şi în cazul tău cât timp vei mai avea de aşteptat?

Dar tânărul era atât de captivat de starea sa extatică

încât nici nu l-a auzit. Oricum, nu-i păsa de această întrebare.

După trei zile, Narada s-a întors înapoi. El i-a spus bătrânului:

– L-am întrebat pe Dumnezeu, care a râs şi mi-a răspuns: „Cel puţin trei vieţi".

Revoltat, bătrânul şi-a aruncat mătăniile şi a spus:

– Ce nedreptate! Cine spune că Dumnezeu este drept, minte!

Era extrem de furios.

Narada s-a dus atunci la tânărul care dansa în extaz şi i-a spus:

– Deşi nu ai întrebat nimic, am făcut-o eu în locul tău, dar mi-e şi teamă să-ţi dau răspunsul lui Dumnezeu, văzând reacţia bătrânului de dinainte.

Complet neinteresat de subiect, tânărul a continuat să danseze. Atunci, Narada şi-a luat inima în dinţi şi i-a spus:

– L-am întrebat pe Dumnezeu, şi acesta mi-a răspuns că ar trebui să număr frunzele din acest copac pentru a afla numărul de vieţi pe care le mai ai de trăit înainte de a atinge iluminarea.

Fericit la culme, tânărul a început să râdă şi să sărbătorească.

– Atât de rapid? a spus el. Şi când te gândeşti că pământul este plin de copaci, iar eu nu am de aşteptat decât un număr de vieţi egal cu cel al frunzelor din acest arbore. O, Dumnezeu este plin de compasiune, iar eu nu sunt vrednic de atâta graţie!

Chiar în acel moment, el a atins iluminarea.

Atunci când te grăbeşti, procesul durează. Când nu te

B.C.U. "M. EMINESCU" IAŞI

grăbeşti deloc, el se poate petrece chiar în acest moment.

Patanjali este antidotul perfect pentru cei care se grăbesc, la fel cum zenul este instrumentul ideal pentru cei care nu se grăbesc. Din păcate, în lumea noastră lucrurile se petrec exact pe dos: oamenii care nu nici o legătură cu zenul devin interesaţi de acesta, iar cei care nu se grăbesc deloc se simt atraşi de Patanjali... În realitate, Patanjali este perfect pentru cei care se grăbesc, tocmai pentru că începe cu simţurile exterioare, vorbind de o cale atât de lungă încât îi şochează pe aceştia. În acest fel, ei au toate şansele să înveţe ce înseamnă răbdarea.

De aceea vă vorbesc despre Patanjali, pentru că ştiu că vă grăbiţi. Speranţa mea este ca învăţătura lui să vă înveţe ce înseamnă răbdarea, să vă atragă înapoi în realitate.

Mulţi gânditori existenţialişti din Occident – de pildă, Sartre, Camus etc. – au realizat frustrarea, lipsa de speranţă şi de semnificaţie a vieţii, dar totuşi nu au cunoscut extazul de care vorbeşte Patanjali. De ce? Ce anume le-a lipsit? Ce ar putea adăuga Patanjali în epoca modernă?

Într-adevăr, la ora actuală în Occident lipsesc anumite lucruri care pe timpul lui Buddha nu lipseau. Buddha a atins şi el starea pe care o descrie Sartre: disperarea existenţialistă, angoasa, sentimentul că totul este zadarnic, că viaţa este lipsită de semnificaţie. În India acelor timpuri, când Buddha a atins această stare, el nu a intrat într-o fundătură. Deşi s-a încheiat un drum, în faţa lui s-a deschis imediat altul. Deşi i

s-a închis o poartă, o alta s-a deschis instantaneu.

Aceasta este diferența între o cultură spirituală și una materialistă. Un materialist va spune întotdeauna: „Ceea ce vezi este tot ce există. Aceasta este unica realitate". El nu își lasă nici o poartă deschisă. Un om spiritual va spune: „Ceea ce vezi nu este unica realitate". Când drumul vizibil se termină, o nouă poartă se deschide, creând o punte de legătură cu o altă realitate.

Aceasta este diferența între viziunea materialistă și cea spirituală asupra vieții. Buddha s-a născut într-o lume cu o concepție de viață spirituală. La fel ca existențialiștii de astăzi, el a realizat lipsa de semnificație a vieții noastre, căci moartea ne așteaptă pe toți. Ce rost are atunci să ne agităm atât? Indiferent ce facem, mai devreme sau mai târziu suntem luați de moarte, care încheie socotelile noastre cu lumea exterioară. Indiferent dacă iubim sau nu, mai devreme sau mai târziu îmbătrânim și ajungem cu toții niște ruine. Indiferent dacă suntem bogați sau nu, moartea ne anihilează pe toți. Pentru ea nu contează dacă suntem păcătoși sau sfinți. Din acest punct de vedere, moartea este absolut comunistă; pentru ea, toți sunt egali. Sfântul și păcătosul ajung în aceeași țărână. Buddha a înțeles toate aceste lucruri, dar mediul în care trăia el era unul diferit. Viziunea despre lume și viață a societății sale era una spirituală.

V-am mai spus povestea lui Buddha. Odată, el a văzut un om bătrân și a înțeles că tinerețea este trecătoare, o etapă intermediară, un val care se ridică și moare, fără permanență, fără nimic etern, un fel de vis, un clăbuc gata să se spargă în orice moment. El a văzut apoi un mort dus la groapă. În

Occident, povestea s-ar fi oprit aici, dar versiunea ei indiană continuă. El a văzut un *sannyasin.* Aceasta a fost poarta care i s-a deschis în faţă. Buddha şi-a întrebat însoţitorul:

– Cine este acest om? De ce este îmbrăcat în această robă portocalie? Ce s-a întâmplat cu el? Ce fel de om este?

Însoţitorul i-a răspuns:

– Acest om a realizat că viaţa conduce la moarte. De aceea, s-a apucat să caute o viaţă nemuritoare.

Acesta era mediul în care trăia Buddha. Oamenii din jurul său credeau că viaţa nu se termină neapărat cu moartea. Povestea lui Buddha arată că după ce a constatat lipsa de semnificaţie a vieţii, în faţa ochilor lui s-a deschis o nouă dimensiune. În sufletul lui s-a născut dorinţa de a pătrunde mai adânc misterele vieţii, dincolo de lumea vizibilă, în lumea invizibilă. În el s-a născut dorinţa de a pătrunde atât de adânc în materie încât aceasta să dispară, revelându-i realitatea de dincolo de ea, realitatea energiei spirituale sau Brahma.

În cazul lui Sartre, Camus şi Haidegger, povestea se termină cu omul mort dus la groapă. Din ea lipseşte *sannyasin*-ul. Aceasta este veriga lipsă.

În Occident, punctul de vedere care a ajuns să prevaleze este cel materialist. Chiar şi aşa-zişii oameni religioşi sunt materialişti aici. Chiar dacă se duc la biserică, credinţa lor este extrem de superficială. Este mai mult o formalitate socială. Ei ştiu că omul trebuie să se ducă duminica la biserică. În caz contrar, riscă să îşi deterioreze statutul social în ochii celorlalţi. Este doar o formalitate. În interior, toţi au devenit însă materialişti.

Viziunea materialistă asupra lumii afirmă că moartea înseamnă sfârşitul vieţii. În acest caz, nu mai există nici o posibilitate de transformare. Dacă totul se termină odată cu moartea, nu mai are nici un rost să trăieşti. Tot ce mai poţi face este să te sinucizi.

Este de necrezut faptul că Sartre nu s-a sinucis. Dacă tot şi-a dat seama că această viaţă este absurdă şi inutilă, ce rost mai avea să trăiască? Poate că nu şi-a pierdut complet orice speranţă... Altminteri, ce rost avea să poarte aceeaşi povară zi după zi, să-şi dea osteneala să se mai dea jos din pat? Cum poţi să te mai dai jos din pat a doua zi dimineaţa după ce ai înţeles că viaţa este lipsită de semnificaţie? La ce bun? Ca să repeţi din nou aceleaşi prostii? De ce să-ţi mai dai osteneala să respiri?

După părerea mea, un om care a înţeles cu adevărat că viaţa este lipsită de semnificaţie ar trebui să se sufoce pur şi simplu, să înceteze să mai respire. La ce bun? El îşi va pierde interesul şi nu va mai face nici un efort să respire. Dar Sartre a continuat să trăiască, fiind chiar extrem de activ. Se pare că lipsa de semnificaţie a vieţii nu l-a pătruns chiar atât de adânc. În cazul lui, această viziune este doar o filozofie, nu este încă sinonimă cu viaţa. În caz contrar, ar fi trebuit să o apuce pe calea Orientului, care este tot timpul deschisă. Orientul afirmă: „Da, viaţa este lipsită de semnificaţie, dar o nouă poartă se deschide în faţa celui care realizează acest lucru". Tot ce ar fi avut de făcut era să caute această poartă.

De-a lungul a zece mii de ani de istorie, mulţi oameni au cunoscut această poartă. Buddha a trăit timp de patruzeci de ani în cel mai pur extaz, fără un singur moment de suferinţă.

Cine ar putea mima aşa ceva? Cine ar putea pretinde timp de patruzeci de ani că trăieşte în extaz? Şi la ce i-ar folosi? Dar Buddha nu a fost singurul caz de acest fel. Ca el au existat mii de oameni în Orient. Cu toţii au trăit vieţi fericite, fără o singură amintire a suferinţei.

Afirmaţiile lui Patanjali nu au nimic de-a face cu filozofia, ci cu experienţa lui de viaţă. El a realizat în mod concret fiecare din lucrurile pe care le-a afirmat. Sartre nu a fost suficient de curajos în acest sens. În caz contrar, ar fi avut două alternative: fie să se sinucidă, într-un acord deplin cu filozofia lui, fie să caute o altfel de viaţă. În ambele variante, el ar fi renunţat la vechea sa viaţă. Nu întâmplător insist eu de atâtea ori că poarta spiritualităţii nu se deschide decât în faţa celui aflat în pragul sinuciderii. El nu mai are decât două alternative: de a-şi lua viaţa sau de a se transforma.

Sartre nu a fost un om curajos. El a vorbit despre curaj, sinceritate, autenticitate, dar nu a manifestat el însuşi nici una din aceste calităţi. Dacă ar fi fost un om autentic, s-ar fi sinucis sau ar fi căutat o cale de ieşire din suferinţa sa. Dacă suferinţa este atât de mare şi nu poţi scăpa de ea, ce rost mai are să trăieşti? Dacă tot ai adoptat această filozofie, atunci mergi până la capăt. În cazul lui Sartre, se pare că această disperare, această angoasă şi această lipsă de semnificaţie nu au depăşit stadiul cuvintelor. Aceste stări nu au fost cu adevărat existenţiale.

După părerea mea, existenţialismul occidental nu este deloc existenţialist; este doar o filozofie. A fi existenţialist înseamnă a trăi în mod efectiv toate aceste lucruri, nu doar

a le gândi. O fi fost Sartre un mare gânditor, dar nu a trăit cu adevărat. Cine trăieşte pe culmile disperării ajunge la un punct în care trebuie să facă ceva, ceva radical. Singura sa preocupare devine transformarea.

M-aţi întrebat ce lipseşte în Occident? Ceea ce lipseşte aici este viziunea spirituală asupra lumii şi vieţii. Dacă nu ar fi fost aşa, mulţi *buddha* s-ar fi putut naşte aici. Momentul este ideal: disperarea pluteşte în aer. Viaţa nu mai pare să aibă vreo semnificaţie. Societatea a devenit bogată, dar individul se simte absolut neputincios. Momentul este ideal, dar lipseşte viziunea corectă asupra vieţii.

Întoarceţi-vă în lumea dumneavoastră şi răspândiţi acest mesaj. Răspândiţi viziunea spirituală asupra vieţii, astfel încât cei care ajung la capătul călătoriei să nu creadă că totul se termină aici, să descopere că în faţa lor se deschide o nouă poartă. Viaţa este eternă. Ori de câte ori veţi simţi că totul s-a terminat, veţi descoperi că un nou drum vi se deschide în faţă. Ceea ce vă lipseşte tuturor este viziunea spirituală asupra vieţii. De îndată ce vor descoperi această viziune, mulţi oameni o vor apuca pe acest drum.

Drama este că mulţi aşa-zişi maeştri spirituali din Orient călătoresc astăzi în Occident, deşi sunt chiar mai materialişti decât occidentalii. Ei nu se duc acolo decât pentru bani. Nu au nimic de oferit în plan spiritual. Nu sunt decât nişte comis-voiajori. Intuiesc că momentul este ideal şi că în faţa lor se deschide o nouă piaţă. Oamenii tânjesc după altceva, dar nu ştiu despre ce este vorba. Ei s-au săturat de această viaţă, se simt frustraţi, gata să facă marele salt în necunoscut. Piaţa este pregătită. Oamenii pot fi exploataţi cu

uşurinţă, iar negustorii din Est au înţeles perfect acest lucru. Ei îşi spun *maharishi,* dar nu sunt decât nişte negustori. Nu doresc să obţină decât bani.

În cazul unui maestru real, discipolul este cel care trebuie să-l găsească, să facă eforturi. Un maestru real nu se va duce niciodată în Occident, căci în acest caz s-ar pierde însăşi menirea sa. Occidentul este cel care trebuie să vină la el. De altfel, este mai uşor ca occidentalii să vină în Orient ca să înveţe auto-disciplina, trezirea interioară, întorcându-se apoi la ei acasă şi răspândind mai departe această învăţătură. Este mai uşor pentru ei să înveţe în Est, să trăiască în atmosfera unui maestru spiritual şi să ducă înapoi mesajul acestuia. În acest caz, ei nu pot fi acuzaţi de materialism. Dimpotrivă, este evident că ei s-au săturat de materialism, că l-au transcens (de vreme ce au făcut tot acest efort).

Când oamenii săraci din Est se duc în Vest, ei încep în mod firesc să acumuleze bani. Este cât se poate de simplu. Orientalii sunt săraci şi la ora actuală ei nu mai aspiră către spiritualitate. Tot ce îşi doresc ei sunt mai mulţi bani, mai multe bunuri materiale, mai multă industrie şi chiar bomba atomică. Chiar dacă în mijlocul lor s-ar naşte un nou *buddha,* nimeni nu ar mai vorbi astăzi despre el. În schimb, când guvernul indian lansează un mic satelit pe orbită, întreaga ţară se bucură, ca de o mare realizare. Ce prostie! Este suficientă o explozie atomică şi toţi indienii se simt mândri că au devenit a cincea putere atomică.

Orientul este sărac, iar acum a devenit şi materialist. O minte săracă se va gândi întotdeauna la materie şi la satisfacţiile pe care le oferă aceasta. Esticii nu se mai află

demult în căutarea spiritualității. În schimb, occidentalii s-au îmbogățit, așa că încep să fie din ce în ce mai interesați de aceasta.

Nu știu ce ar fi avut de spus la ora actuală Patanjali Occidentului. De unde aș putea ști? Patanjali este Patanjali; eu nu sunt Patanjali. Iată însă ce aș avea eu de spus: Occidentul a ajuns într-un punct în care nu mai sunt posibile decât două alternative: fie sinuciderea, fie transformarea spirituală. Nu mai există o a treia cale. Și nu mă refer acum numai la indivizi, ci la întregul Occident. Societatea occidentală fie se va sinucide prin războiul atomic pentru care se pregătește atât de asiduu, fie se va trezi din punct de vedere spiritual. Nu i-a mai rămas foarte mult timp. Cred că este o simplă chestiune de ani până când Occidentul va trebui să aleagă între aceste două alternative. Miza este uriașă.

Mulți oameni vin la mine și îmi spun: „De ce le oferi tuturor *sannyas*, indiferent dacă merită sau nu acest lucru?" Eu le răspund că timpul este foarte scurt. Dacă ofer *sannyas* la cincizeci de mii de persoane și numai cincizeci dintre ele se dovedesc demne de învățătura primită, acest lucru este de ajuns.

Occidentul are nevoie de *sannyasin*-i. Povestea sa a ajuns în punctul în care mortul este dus la groapă. A sosit timpul ca în Occident să apară un *sannyasin*. Iar acesta trebuie să fie neapărat occidental, nu oriental, căci un *sannyasin* din Est va deveni o victimă. Mai devreme sau mai târziu, el va fi tentat de tot ce aveți voi de oferit. Va începe să își vândă învățătura, să se prostitueze, căci provine dintr-o lume atât de săracă încât și-a făcut din bani o divinitate.

De aceea, *sannyasin*-ul trebuie să provină din Occident. El trebuie să fie cineva născut şi trăit acolo, un om care a cunoscut lipsa de semnificaţie a vieţii, imensa frustrare pe care o generează modul de viaţă materialist, absurditatea marxismului, a comunismului şi a celorlalte filozofii materialiste. Această frustrare a pătruns adânc în sufletele occidentalilor moderni.

De aceea, scopul meu este să convertesc cât mai mulţi occidentali la *sannyas* şi să-i trimit înapoi în lumea din care au venit. Lumea lor este plină de oameni ca Sartre, care au văzut moartea cu ochii şi nu mai aşteaptă acum decât să vadă o robă portocalie şi să cunoască extazul care se ascunde în spatele ei.

Ne-ai vorbit de renunţarea la identificarea cu trupul şi mintea, dar tot nu ştiu cum pot să realizez acest lucru. Îmi spun continuu: nu eşti una cu corpul, cu mintea, nu mai asculta de teamă, iubeşte-te pe tine însuţi, fii mulţumit etc. etc. Te rog, explică-mi din nou ce pot să fac pentru a nu mă mai identifica, sau cel puţin de ce nu reuşesc acest lucru.

Este inutil să vă repetaţi continuu că nu sunteţi una cu corpul sau cu mintea, căci cea care repetă aceste cuvinte este mintea. În acest fel, nu veţi putea ieşi niciodată din identificarea cu mintea. Dimpotrivă, nu veţi face decât să-i daţi şi mai multă apă la moară. Mintea poate fi foarte subtilă; îndeosebi în privinţa ei trebuie să fii foarte, foarte lucid. Nu vă mai folosiţi de ea. În acest fel, nu veţi face decât să o întăriţi şi mai mult. Nu te poţi folosi de minte pentru

a distruge mintea. Este important să înțelegeți acest lucru: mintea nu poate fi folosită ca instrument pentru propria ei sinucidere.

Atunci când afirmi: „Eu nu sunt una cu mintea", cea care afirmă aceste cuvinte este mintea. Încercați să priviți în față această realitate, nu să o repetați în cuvinte. Limbajul nu este deloc necesar. Tot ce trebuie să faceți este să priviți. Nu mai spuneți nimic. Drama este că noi suntem învățați de mici să nu privim nimic, ci doar să rostim cuvinte. Când vezi un trandafir, te grăbești să spui: „Vai, ce frumos!", și gata, magia s-a terminat. Prin aceste cuvinte ai ucis frumusețea trandafirului. Între tine și el s-a creat un filtru. „Vai, ce frumos!" – aceste cuvinte s-au transformat într-un zid.

Un cuvânt sau un gând conduce la altul. Ele nu vin niciodată singure. Trăiesc în turmă, ca animalele. Dacă ai apucat să spui: „Vai, ce frumos!", ai declanșat un întreg mecanism. Cuvântul „frumos" îți va aduce aminte de o femeie pe care ai iubit-o cândva. Uiți astfel de trandafir, de frumusețea acestuia, și te concentrezi asupra femeii pe care ai iubit-o cândva. Amintirea ei te va conduce apoi către alte gânduri. Femeia avea un câine nostim. Și tot așa! Nu te mai poți opri.

Priviți mecanismul minții, felul în care funcționează el, dar nu-l mai folosiți. Rezistați tentației. Tentația este foarte mare, căci v-ați antrenat atâta vreme pentru ea. A devenit un proces automat.

Marile transformări care se petrec la ora actuală în domeniul educației au la bază câteva puncte esențiale. Una dintre propuneri este ca cei mici să nu mai fie învățați

limbajul de la bun început, ci să fie lăsaţi să îşi cristalizeze viziunea, experienţele. Spre exemplu, dacă văd un elefant, nu trebuie să le spui: „Elefantul este cel mai mare animal din lume". La prima vedere, pare logic să-i înveţi acest lucru, căci este vorba de o realitate. De fapt, ei nu au încă nevoie să ştie asemenea lucruri. Mai întâi de toate, trebuie să experimenteze. Dacă le spui: „Elefantul este cel mai mare animal din lume", le oferi o informaţie care nu mai are nimic de-a face cu ceea ce văd ei. Le oferi astfel o comparaţie, care nu face parte integrantă din realitatea din faţa lor.

Un elefant este pur şi simplu un elefant; nu este neapărat mare sau mic. Desigur, dacă îl pui alături de un cal, el va părea mare. Alături de o furnică va părea chiar uriaş. Când introduci în ecuaţie furnica, aduci în discuţie ceva care nu există deocamdată în mintea copilului, ceva care nu are nici o legătură cu realitatea din faţa sa. În mintea sa se naşte o comparaţie.

Lăsaţi copiii să privească. Nu le mai spuneţi nimic. Lăsaţi-i să simtă. Dacă îi duceţi în grădină, nu le spuneţi că arborii sunt verzi. Lăsaţi-i să absoarbă singuri informaţiile primite. „Iarba este verde". Pare atât de simplu. Lăsaţi-i să constate singuri acest lucru, nu-l mai rostiţi dumneavoastră.

Am remarcat că de multe ori iarba nu este deloc verde, dar oamenii continuă să o vadă astfel. Chiar dacă este verde, există o mie şi una de nuanţe din această culoare. Nu le spuneţi copiilor că arborii sunt verzi, căci nu vor mai vedea în faţa ochilor copacii, ci doar culoarea verde. Verdele nu este o culoare unitară; există o mie şi una de nuanţe.

Lăsați copiii să simtă, să asimileze unicitatea copacului pe care îl privesc, a fiecărei frunze. Lăsați-i să absoarbă realitatea la fel ca niște bureți, să se pătrundă de autenticitatea ei, de existențialismul ei. Vorbiți-le abia după ce experiența s-a înrădăcinat adânc în ei. În acest fel, cuvintele nu le vor mai modifica viziunea asupra realității, claritatea acesteia. Ei vor putea folosi limbajul fără a fi distrași de el. Voi nu ați fost învățați acest lucru, iar limbajul vă distrage întotdeauna atenția.

Ce aveți de făcut? Priviți lucrurile fără a le da nume, fără a le eticheta în „bune" și „rele", fără a le împărți pe categorii. Priviți-le pur și simplu și lăsați-le să existe în prezența voastră, fără a le judeca, fără a le aprecia și fără a le condamna în vreun fel. Priviți-le în toată nuditatea lor. Acceptați-le așa cum sunt. Învățați să folosiți din ce în ce mai puțin limbajul. De-condiționați-vă. Învățați să renunțați treptat la dialogul constant din interiorul minții.

Acest proces de dezvățare nu se poate produce rapid. Este un proces lent și gradual. Abia la sfârșitul lui vă veți putea privi mintea. Este inutil să vă repetați continuu: „Eu nu sunt una cu mintea". Dacă nu sunteți una cu ea, ce rost are să repetați tot timpul acest lucru? Simpla repetiție nu va conduce la realizare.

Priviți, dar nu mai spuneți nimic. Mintea funcționează tot timpul, ca un fel de zgomot de fundal. Priviți-o. Stați pe margine și contemplați-o. Nu mai creați un antagonism între dumneavoastră și ea. Priviți-o cu detașare, și într-o bună zi în conștiința dumneavoastră se va produce o schimbare radicală: ea nu se va mai focaliza asupra obiectului, ci asupra

subiectului, asupra celui care priveşte. În acea clipă veţi înţelege că nu sunteţi una cu mintea. Aceasta este o realitate, nu o teorie. Nu este de ajuns să o repeţi verbal. În acea clipă veţi şti acest lucru, dar nu pentru că aşa spune Patanjali, sau intelectul dumneavoastră. Pur şi simplu veţi şti, fără alte explicaţii. Adevărul vi se va revela.

Subit, vă veţi trezi atât de departe de minte încât vă veţi amuza numai la gândul că v-aţi putut identifica odată cu ea (ca să nu mai vorbim de corp). Vi se va părea pur şi simplu ridicol. Vă veţi amuza copios.

Ne-ai vorbit de renunţarea la identificarea cu trupul şi mintea, dar tot nu ştiu cum pot să realizez acest lucru. Cine face această afirmaţie? „Nu ştiu cum pot să realizez acest lucru". Este mintea, care încearcă să vă manipuleze, să vă domine. Mintea este foarte şireată. Dacă nu dispune de alte mijloace de manipulare, este dispusă să se folosească inclusiv de Patanjali. De aceea, ea vă va spune: „Este foarte adevărat ce spune Patanjali. Acum am înţeles că nu sunt una cu mintea". Mintea se transformă astfel într-o super-minte. În ea se naşte lăcomia, dorinţa de a deveni mai presus decât este.

Dorinţa de a atinge realizarea supremă, beatitudinea, eternitatea, de a fi un zeu – se naşte în minte. Aceasta îşi spune: „Nu am să-mi găsesc odihna până când nu voi realiza această stare", după care se întreabă: „Dar cum să procedez?"

Reţineţi: cea care întreabă este întotdeauna mintea. „Cum?" este prin excelenţă o întrebare mentală. Răspunsul presupune inevitabil o tehnică. Întrebarea „cum?" înseamnă

de fapt: „Arată-mi o tehnică prin care să pot manipula mai bine, prin care să îi pot domina mai subtil pe oameni". Mintea nu este altceva decât un tehnician. „Dă-mi o tehnică şi voi şti eu ce să fac cu ea".

Nu există o tehnică a lucidităţii. Trebuie doar să fii conştient de faptul că eşti conştient. Aceasta nu este o tehnică. Ce tehnică ar putea avea iubirea? Nu poţi cunoaşte iubirea decât iubind. Ce tehnică te poate învăţa să înoţi atât timp cât eşti pe uscat? Mai întâi de toate, trebuie să te arunci în apă. Desigur, la început vei da din mâini şi din picioare cu disperare, fără nici o tehnică. Treptat, vei învăţa însă... dar vei învăţa înotând. Nu există nici o altă cale. Dacă cineva te întreabă: „Care este tehnica mersului pe bicicletă?", nu poţi decât să ridici din umeri. Tot ce poţi spune este: „Greu de spus în cuvinte". Cum poţi descrie felul în care îţi păstrezi echilibrul atunci când te afli pe două roţi? Cu siguranţă, există o cale, dar ea nu reprezintă o tehnică. Este mai degrabă o abilitate. O tehnică poate fi deprinsă; o abilitate este înnăscută. O tehnică poate fi transformată într-o învăţătură. Abilitatea poate fi învăţată, dar nu poate fi predată. Învăţarea se face odată cu practica.

Începeţi întotdeauna cu lucrurile mai puţin complicate. Nu vă aruncaţi direct în apa cea mai adâncă. Starea de martor este lucrul cel mai complicat dintre toate: să îţi priveşti mintea şi să ştii că nu eşti una cu ea. Aceasta este cunoaşterea supremă. Nu vă aruncaţi în ape atât de adânci. Începeţi cu ceva de mai mică amploare.

Dacă vă este foame, priviţi senzaţia de foame. Unde se află ea? În dumneavoastră, sau în afara dumneavoastră?

Închideți ochii și încercați să vă dați seama unde se află senzația de foame.

Dacă vă doare capul, înainte să luați o aspirină, faceți o mică meditație. Poate că nici nu veți mai avea nevoie apoi de aspirină. Închideți ochii și încercați să conștientizați unde se află durerea de cap. Localizați-o cu cea mai mare precizie, concentrați-vă asupra ei. Veți fi uimit să constatați că nu este ceva atât de groaznic cum v-ați imaginat și că nu afectează întregul cap. Durerea are un centru al ei, și cu cât vă apropiați mai tare de acesta, cu atât mai mult vă distanțați de ea. Cu cât durerea de cap este mai difuză, cu atât mai plenară este identificarea cu ea. Invers, cu cât ea este mai localizată, mai bine definită, mai demarcată, cu atât mai mare devine distanțarea de ea.

La un moment dat, ea este redusă la mărimea unui vârf de ac. Focalizarea asupra ei devine perfectă, și atunci se pot întâmpla miracole. Uneori, durerea poate să dispară. Veți fi surprins: „Unde a dispărut?" Va reapărea apoi din nou. Focalizați-vă iarăși asupra ei. Când focalizarea devine perfectă, durerea dispare, căci în această stare vă distanțați atât de mult de cap încât nu mai puteți simți durerea. Încercați. Începeți cu lucruri minore; nu vă aruncați din start asupra celor majore.

Patanjali a parcurs el însuși un drum lung înainte de a scrie aceste sutra-e, înainte de a atinge această viveka, această discriminare. Nu întâmplător vorbește pe larg de metodele pregătitoare, de elementele de bază, care sunt absolut necesare. Până când nu veți cunoaște aceste elemente, vă va fi dificil să realizați ne-identificarea cu mintea.

De aceea, nu mai întrebați: „Cum?" Aceasta nu este o tehnică. Este pur și simplu o înțelegere elementară. Dacă îmi veți înțelege cuvintele, veți realiza și ce vreau să spun. Nu este o chestiune de înțelegere intelectuală, ci de realizare. Atunci când spui: „Am înțeles", cel care afirmă acest lucru este intelectul, deci mintea. „Realizarea" este cu totul altceva; ea nu are nimic de-a face cu mintea.

Dacă mergi pe o cărare la apusul soarelui, când lumina devine din ce în ce mai slabă și întunericul se instalează din ce în ce mai puternic, și vezi un șarpe care traversează cărarea, nu mai stai pe gânduri: „Ce să fac? Cum să procedez? Pe cine să întreb?" Sari pur și simplu la o parte. Acest salt are legătură cu realizarea; nu este rezultatul unui proces mental. O să te gândești mai târziu. Deocamdată trebuie să sari, pentru a-ți salva viața, căci șarpele nu va aștepta să iei o decizie. El nu gândește, ci acționează. De aceea, nici tu nu ai timp să stai pe gânduri. Mintea este un proces. Un șarpe este mai rapid decât mintea omului. El nu va aștepta. De aceea, ființa renunță temporar la minte și acționează direct (instinctiv). Acest mecanism se declanșează întotdeauna în cazuri de mare pericol.

De aceea se simt atât de atrași unii oameni de pericol. Care este motivul pentru care gonesc în mașinile lor cu viteze atât de mari? Motivul este acest pericol, fiorul pe care ți-l dă el. Atunci când gonești cu o sută șaizeci de kilometri la oră nu mai ai timp de gândire. Trebuie să acționezi dintr-un alt centru decât cel intelectual. Nu ai nici un moment de pierdut. Cu cât viteza mașinii este mai mare, cu atât mai profundă este renunțarea la minte și cu atât mai viu este

fiorul de a fi în viață – ca și cum până atunci ai fost mort și dintr-o dată ai înviat.

Pericolul îi atrage hipnotic pe oameni, iar această atracție se datorează ne-minții. Dacă ați putea practica această stare stând la umbra unui copac sau pe malul mării, nu ar mai fi necesar să vă asumați un asemenea risc. Ați putea practica același lucru oriunde v-ați afla. Tot ce ați avea de făcut ar fi să renunțați la minte, privind lucrurile fără a interfera mental cu ele.

Să vă spun o poveste.

Un antropolog din Java a descoperit un trib puțin cunoscut, care avea un ritual funerar ciudat. Când un membru al colectivității murea, ei îl îngropau timp de șaizeci de zile, după care îl dezgropau. Cadavrul era așezat într-un loc întunecos și răcoros, și cele mai frumoase fete din trib dansau în jurul lui dansuri erotice, complet goale, timp de trei ore.

– De ce faceți acest lucru? l-a întrebat antropologul pe șeful tribului.

Acesta i-a răspuns:

– Păi, dacă nici așa nu se ridică din morți, înseamnă că a murit cu siguranță.

Cam așa stau lucrurile cu tot ce e interzis. Sexul a devenit atât de atrăgător tocmai pentru că este interzis. Tot ceea ce este permis face parte integrantă din minte. Încercați să înțelegeți acest lucru.

Tot ceea ce este permis face parte integrantă din minte; devine ceva programat. Toată lumea se aşteaptă să îţi iubeşti soţul sau soţia. Aşa este programată mintea. Când devii interesat de altcineva, acest lucru nu face parte integrantă din minte; nu este ceva programat. Simţi astfel un fior, o libertate pe care nu ai cunoscut-o până acum, posibilitatea de a ieşi în afara dogmelor societăţii, a prejudecăţilor, a confortului. În societate totul este confortabil, dar lipsit de viaţă. De aceea, atunci când devii interesat de soţia altcuiva, viaţa ta devine dintr-o dată intensă. Poate că şi bărbatul acesteia s-a săturat de ea, poate că este chiar interesat de soţia ta. Toată lumea încearcă să regăsească fiorul de a trăi intens.

Acest fior nu are nimic de-a face cu o femeie particulară sau cu cineva anume, ci cu fructul oprit, cu ceea ce nu este permis, cu ceea ce este considerat imoral, cu ceea ce este reprimat, cu ceea ce nu face parte integrantă din minte.

Până când oamenii nu vor deveni capabili să devină una cu ne-mintea, aceste atracţii vor continua să existe.

Iar partea cea mai absurdă este că aceste atracţii au fost create de oameni care se consideră morali, puritani, religioşi. Cu cât aceştia le resping mai mult, cu atât mai atractive devine ele, invitându-i pe oameni, cărora le oferă şansa de a ieşi din monotonie, de a scăpa într-un univers nesocial. Societatea are darul de a te sufoca, înghesuindu-te din toate părţile. Chiar şi când faci dragoste cu soţia ta, societatea este prezentă, privindu-te. Ea nu lipseşte nici chiar din intimitatea ta cea mai strictă, căci se află în mintea

ta, în programul mental pe care ţi l-a inoculat de mic. Acest mecanism este foarte pervers.

Din când în când, oamenii fac ceva nepermis numai de dragul de a spune da unor lucruri cărora au fost forţaţi dintotdeauna să le spună nu, împotrivindu-se astfel programului impus de societate.

Cu cât o societate este mai strictă, cu atât mai mare este probabilitatea apariţiei rebelilor. Cu cât o societate este mai liberă, cu atât mai mică devine această posibilitate. Într-o societate cu adevărat revoluţionară rebelii ar dispărea cu desăvârşire, căci prezenţa lor nu ar mai fi necesară. O societate perfect liberă este cea care nu respinge nimic şi care nu creează astfel o atracţie morbidă faţă de lucrurile respinse. Dacă societatea se opune drogurilor, acestea capătă subit o mare atracţie în ochii celor revoltaţi, căci ele oferă posibilitatea de a ieşi din cadrul sufocant al minţii. Mintea omului a devenit o povară prea mare.

Reţineţi: această ieşire în afara convenţiilor sociale se poate face şi fără a te sinucide, dar la un preţ foarte mare. Orice acţiune care se împotriveşte societăţii îţi asigură fiorul unei alte lumi, ne-mentale. Priviţi-i pe copiii care se ascund în spatele zidurilor pentru a fuma. Priviţi-le feţele: cât sunt de fericite! În realitate, să-ţi introduci în plămâni acel fum şi apoi să-l elimini este o prostie; nu poate decât să-ţi afecteze plămânii. Asta nu înseamnă însă că este un păcat. De îndată ce rosteşti cuvântul păcat, creezi o adevărată fascinaţie pentru lucrul respectiv. Eu nu afirm decât că este o prostie, o acţiune lipsită de inteligenţă. Priviţi însă feţele copiilor care fumează ascunşi. Chiar dacă le curg lacrimi din ochi, tuşesc

din toţi plămânii, simt o stare de greaţă – ei sunt fericiţi că pot face ceva care nu este permis, ceva care nu face parte din programul mental. Se simt liberi.

Această libertate poate fi atinsă foarte uşor prin meditaţie. Nu trebuie să mergeţi neapărat pe cărări sinucigaşe. Dacă aţi învăţa cum să lăsaţi deoparte mintea...

Atunci când v-aţi născut, nu aveaţi încă o minte. V-aţi născut fără minte. De aceea nu există amintiri din primii ani de viaţă. Nimeni nu-şi aminteşte primii trei, patru sau cinci ani de viaţă. De ce? De ce nu şi-i amintesc oamenii, de vreme ce au existat? Pentru că mintea lor nu era cristalizată încă. Amintirile se opresc brusc în jurul vârstei de patru ani, dincolo de care există un vid. Ce s-a întâmplat? Copiii mici sunt cât se poate de vii, de fapt, chiar mai vii decât vor fi vreodată în restul vieţii lor. Oamenii de ştiinţă afirmă că la vârsta de patru ani copilul a învăţat deja trei sferturi din tot ce va afla de-a lungul întregii sale vieţi. Şaptezeci şi cinci la sută din întreaga cunoaştere la vârsta de patru ani! Ai acumulat deja atâta cunoaştere, şi totuşi nu ai amintiri! De ce? pentru că mintea nu este cristalizată. Limbajul abia este învăţat, aşa că lucrurile nu sunt clasificate încă pe categorii. Cum să-ţi aminteşti de un lucru pe care nu-l poţi denumi? Mai întâi trebuie să înveţi numele, şi abia apoi ţi-l vei putea aminti.

Un copil se naşte fără o minte. De ce insist asupra acestui lucru? Ceea ce vreau să spun este că fiinţa poate exista foarte bine şi fără minte, că mintea nu este un atribut absolut necesar. Ea nu reprezintă decât o structură utilă pentru a te descurca în societate. Nu ar trebui să vă cramponaţi însă atât de puternic de ea. Păstraţi o anumită

lejeritate, astfel încât să puteți ieși cu ușurință din ea. Nu este foarte ușor, dar dacă veți începe să practicați, va veni un moment când veți reuși.

Atunci când vă întoarceți acasă de la birou, nu vă mai gândiți la slujbă pe drumul spre casă. Aduceți-vă aminte că vă întoarceți acasă; nu are nici un rost să duceți cu dumneavoastră întregul birou. Chiar dacă vedeți o pată de cerneală care vă amintește de slujbă, nu vă cramponați de ea. Evitați orice gând legat de birou. Invers, atunci când vă aflați la birou, uitați complet de casă, de soție, de copii. Încetul cu încetul, veți învăța astfel să vă folosiți de minte ca de un instrument, să nu mai fiți folosit de ea.

Vă duceți la culcare, dar mintea continuă să vă agaseze. Îi repetați într-una: „Oprește-te!", dar ea refuză să vă asculte, căci nu a fost niciodată antrenată în această direcție. În caz contrar, în clipa în care i-ați spune: „Oprește-te!", ar trebui să se oprească. Un mecanism nu poate spune „nu". Dacă oprești ventilatorul, acesta nu se poate opune. El nu poate spune: „Nu! Vreau să mai funcționez o vreme".

Mintea nu este altceva decât un bio-computer. Este un mecanism foarte subtil și foarte util, un sclav minunat, dar un stăpân foarte prost.

De aceea, urmăriți să deveniți mai lucizi, să vedeți lucrurile mai în profunzime. Deveniți vii timp de câteva clipe în fiecare zi; dacă puteți chiar câteva ore. Ieșiți de sub controlul minții. Dacă mergeți la râu să înotați, atunci când vă lăsați hainele pe mal, lăsați-vă acolo și mintea. Faceți din această renunțare un ritual și bucurați-vă de luciditatea care rezultă în urma lui. Asta nu înseamnă în nici un caz

să verbalizaţi, să vă repetaţi într-una: „Eu nu sunt mintea", căci cea care repetă aceste cuvinte este tocmai mintea. Eu vorbesc de o stare de înţelegere non-verbală, tacită.

Dacă ieşiţi în grădină şi vă aşezaţi pe iarbă, uitaţi de minte. În asemenea situaţii nu aveţi nevoie de ea. Atunci când vă jucaţi cu copiii, uitaţi de ea. Atunci când faceţi dragoste cu soţia, uitaţi de ea. Atunci când mâncaţi, sau când faceţi un duş – ce rost are să vă luaţi şi mintea cu dumneavoastră?

Luaţi-o încet. Nu vă suprasolicitaţi, căci lucrurile vi se vor părea mai dificile atunci. Veţi ajunge să spuneţi: „Este imposibil". Luaţi lucrurile pe rând.

Să vă spun o anecdotă.

Cohen avea trei fete şi îşi dorea cu disperare să le găsească soţi. Când în zare a apărut un tânăr, el s-a repezit asupra lui. Cohen l-a invitat la masă, după care i le-a prezentat pe cele trei fiice. Prima era Rachel, care era cam lipsită de forme, ba, ca s-o spunem pe-a dreaptă, era urâtă foc. A doua, Esther, nu era chiar urâţică, dar era cam plinuţă. De fapt, ce mai, era grasă de-a dreptul. În schimb, a treia fiică, Sonia, era superbă din toate punctele de vedere.

Cohen l-a tras deoparte pe tânăr şi l-a întrebat:

– Ei, ce crezi despre ele? Le-am pregătit la toate zestre, nu-ţi face probleme. Cinci sute de lire sterline pentru Rachel, două sute pentru Esther şi trei mii pentru Sonia.

Tânărul a rămas şocat.

– De ce? De ce îi dai zestrea cea mai mare fetei cele mai frumoase?

Cohen i-a explicat:

– Ei bine, iată cum stau lucrurile: fata este puțintel... gravidă.

Procedați și dumneavoastră la fel: „puțintel" câte „puțintel". Nu încercați să obțineți totul din prima zi. Iluminarea nu poate fi obținută peste noapte. Orice suprasolicitare în această direcție este o păcăleală a minții. Ori de câte ori voința își propune ceva, mintea face exces de zel, după care tot ea spune: „Vezi? Ți-am spus de la bun început că este imposibil". Stabiliți-vă obiective mai mici. Avansați gradual, pas cu pas. Aveți suficient timp la dispoziție. Viața e eternă.

Mintea este însă foarte subtilă. Ea spune: „Acum ai înțeles. Treci imediat la treabă: nu te mai identifica cu mintea". Evident, în sinea ei ea se amuză de naivitatea ta. Vieți la rând, voi v-ați antrenat în sensul identificării cu mintea. Și acum, subit, doriți să scăpați de ea, dacă se poate instantaneu. Lucrurile nu sunt atât de simple. Ele trebuie să avanseze gradat, pas cu pas. Nu cereți prea mult de la dumneavoastră; în caz contrar, vă veți pierde încrederea în sine, iar mintea va deveni stăpânul dumneavoastră permanent.

Oamenii repetă această greșeală foarte frecvent. Unii fumează timp de trei zeci de ani, după care, într-un moment de nebunie, ei iau decizia să se lase de fumat. Rezistă o oră sau două, după care în ei se trezește o dorință uriașă. Întreaga lor ființă intră într-o stare de haos. Nu mai pot să muncească, nu mai văd nimic înaintea ochilor. Unicul lucru pe care și-l

mai doresc de la viață este să fumeze. Renunțarea li se pare prea grea, practic imposibilă. Într-un alt moment de nebunie, ei își aprind o țigară și se simt ușurați. Experiența prin care au trecut este însă extrem de periculoasă.

În cele trei ore în care nu au fumat, ei au învățat ceva despre ei înșiși: că sunt neputincioși, că nu au voință, că nu-și pot respecta hotărârea luată, că sunt lipsiți de putere. Treptat, această stare de spirit devine permanentă. Acum au încercat cu fumatul, altă dată au încercat să slăbească etc., și de fiecare dată au eșuat. Eșecul devine parte integrantă din ființa lor. Ei nu-și mai propun nimic nou, convinși că vor eșua din nou. Și dacă pornești de la bun început cu această idee preconceptă în minte, cum ai putea reuși?

Marea păcăleală este un truc al minții. Ea a fost aceea care v-a silit să faceți ceva care necesită un mare antrenament și foarte multă disciplină, și tot ea este cea care vă face să vă simțiți neputincioși. Atunci când omul este neputincios, mintea devine foarte puternică. Puterea se distribuie invers proporțional: dacă omul este foarte puternic, mintea sa este foarte slabă. De aceea, ea profită de orice slăbiciune a sa, se hrănește cu energia rezultată din eșecurile sale, din voința sa rănită.

De aceea, nu exagerați niciodată.

Am auzit o poveste legată de un mistic chinez, Mencius, un mare discipol al lui Confucius. Odată, la el a venit un dependent de opiu și i-a spus:

– Îmi este imposibil. Am încercat toate metodele, dar nu am reușit să mă las. Viața mea este un eșec deplin. Mă poți ajuta?

Mencius l-a ascultat cu atenție, încercând să înțeleagă povestea vieții lui. La un moment dat, el și-a dat seama: omul a exagerat cu eforturile sale. De aceea, el i-a dat o bucată de cretă și i-a spus:

– Cântărește cantitatea de opiu pe care o ingerezi, dar ai grijă să nu depășești greutatea acestei crete. În paralel, notează cu această cretă pe o tablă ce zi este. Astfel, în prima zi notează „unu", în a doua zi „doi", și așa mai departe. După o lună, voi veni să văd cum te simți.

Omul a încercat. Evident, cu fiecare zi care trecea creta devenea tot mai mică, dar procesul era foarte lent. La început, omul nici nu și-a dat seama. După câteva zile, el a constatat că greutatea cretei se reduce, dar schimbarea era extrem de subtilă. După o lună, Mencius l-a vizitat. Văzându-l, omul a început să râdă și i-a spus:

– M-ai păcălit, dar metoda funcționează! Schimbarea este atât de invizibilă încât nici nu simt diferența. Cert este că ea se petrece. Jumătate din cretă a dispărut deja, și o dată cu ea, rația mea de opiu s-a redus la jumătate.

Mencius i-a răspuns:

– Dacă vrei să atingi un scop, nu alerga. Avansează cât mai lent.

Unul din cele mai faimoase aforisme atribuite lui Mencius este următorul: „Dacă vrei să ajungi la destinație, nu alerga niciodată". Dacă vrei să ajungi la destinația spirituală, nu trebuie nici măcar să mergi, căci ea se află deja aici. Avansează cu pași incredibil de mici. Dacă lumea i-ar fi ascultat pe Mencius, pe Confucius, pe Lao Tse și pe Chuang Tse, societatea în care trăim ar fi cu totul diferită. Dacă i-ai

întreba pe ei cum trebuie acordate premiile la o Olimpiadă, ţi-ar răspunde: „Daţi premiul întâi celui care aleargă cel mai lent, nu celui care aleargă cel mai rapid. Ideea de competiţie nu este rea, dar ar trebui inversaţi câştigătorii".

Cu cât vă veţi mişca mai încet prin viaţă, cu atât mai multe veţi realiza. Nu fiţi violent. Viaţa nu poate fi schimbată prin violenţă. Daţi dovadă de graţie, de grandoare şi de demnitate. Deveniţi un artist. Buddha avea un cuvânt special pentru această stare: el o numea upaya – „îndemânare". Este un fenomen foarte complex. Priviţi cu atenţie fiecare pas pe care îl faceţi şi avansaţi cu mare grijă. Gândiţi-vă că avansaţi pe o frânghie suspendată la o mare înălţime. Urmăriţi în fiecare moment să vă păstraţi echilibrul; nu o luaţi la goană. În caz contrar, căderea va fi sigură.

Ne-ai vorbit de renunţarea la identificarea cu trupul şi mintea, dar tot nu ştiu cum pot să realizez acest lucru. Îmi spun continuu: nu eşti una cu corpul, cu mintea, nu mai asculta de teamă, iubeşte-te pe tine însuţi, fii mulţumit etc. etc.

Renunţaţi la aceste inepţii. Nu mai spuneţi nimic în plan mental, căci cea care vorbeşte în realitate este mintea. Mai bine păstraţi tăcerea şi învăţaţi să ascultaţi. Atunci când tace, mintea dispare. În micile intervale de timp în care nu există cuvinte, mintea dispare. Ea nu este altceva decât limbaj pur, o înşiruire de cuvinte. Cultivaţi aceste intervale şi încercaţi să le măriţi. Din când în când, priviţi pur şi simplu, fără să gândiţi nimic, la fel ca un oligofren. Mergeţi şi priviţi-i pe cei care sunt consideraţi idioţi. Veţi constata că nu fac altceva decât să stea şi să privească, fără să gândească nimic. Feţele lor sunt absolut relaxate şi au o frumuseţe anume.

Pe ele nu poate fi citită nici o tensiune, nici o problemă. Sunt de o seninătate absolută. Priviți-i.

Dacă veți putea rezista câte o oră în fiecare zi fără să gândiți, veți atinge realizarea.

Lao Tse a spus odată: „Toată lumea pare atât de inteligentă, cu excepția mea. Eu arăt ca un idiot". Unul din cei mai mari romancieri ai tuturor timpurilor, Feodor Dostoievski, povestește în jurnalul său că în tinerețe a avut o criză de epilepsie. Imediat după aceea, el a înțeles – pentru prima oară în viața sa – ce înseamnă realitatea. După o criză de epilepsie, mintea tace. Gândurile se opresc complet. Cei din jurul lui Dostoievski erau într-o agitație nebună, încercând să găsească un doctor, dar el era absolut fericit. Criza sa de epilepsie i-a oferit acces la un crâmpei din realitate.

Ați fi surprinși dacă ați afla câți epileptici au devenit mistici, și câți din marii mistici ai umanității au suferit de crize de epilepsie. Inclusiv Ramakrishna s-a numărat printre aceștia. În India, noi nu vorbim de crize de epilepsie, ci de stări de samadhi. Indienii sunt oameni deștepți. Dacă tot trebuie să dea un nume, de ce să nu dea un nume frumos? Dacă vă sfătuiesc să deveniți la fel ca un idiot, vă simțiți tulburat. Dacă vă spun însă să cultivați starea non-mentală, totul este în regulă. De fapt, vorbim de același lucru.

Atât idiotul cât și cel care meditează se află dincolo de minte. Primul se află sub ea, iar celălalt peste nivelul ei, dar nici unul nu se află în interiorul minții. Evident, între cei doi există o diferență: idiotul nu conștientizează starea în care se află, în timp ce misticul este perfect conștient

de acest lucru. Diferența este uriașă, dar există și anumite similitudini. Există o asemenea similitudine inclusiv între nebuni și oamenii iluminați. Nu întâmplător, sufiții îi numesc pe cei din urmă „nebuni mistici". Într-un fel, chiar sunt nebuni, căci au renunțat la minte.

Așadar, învățați această stare, dar cât mai lent cu putință. Dacă veți putea trăi chiar și numai câteva clipe din această stare superbă de idioțenie, dacă nu veți mai ști cine sunteți, de ce vă aflați pe acest pământ, dacă nu veți mai ști nimic, scufundându-vă într-o stare de ignoranță profundă și în tăcerea care o însoțește, – în aceste câteva clipe veți înțelege că nu sunteți una cu trupul, nici cu mintea. Nu va fi însă o afirmație verbală! Va fi o realitate, la fel ca soarele care strălucește pe cer. Este inutil să le spui celorlalți că soarele strălucește pe cer, căci toată lumea vede această realitate. La fel, dacă păsărelele ciripesc, nu trebuie să le spui celorlalți oameni acest lucru, căci le aud și ei. Ascultați-le în tăcere și nu mai repetați mental că păsările ciripesc.

Pregătiți-vă în acest fel, foarte lent, și într-o bună zi veți realiza că nu sunteți una cu trupul, nici cu mintea – și nici măcar cu sufletul. Nu sunteți altceva decât un vid enorm, o stare de existență pură, fără hotare, fără limitări, fără linii de demarcație, fără definiții. Din această tăcere se naște perfecțiunea, culmea supremă a existenței.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

DATE DESPRE AUTOR

Osho este unul dintre cei mai cunoscuţi şi controversaţi învăţători spirituali. Viaţa şi învăţăturile lui au influenţat milioane de oameni, de toate vârstele. A fost considerat de către ziarul londonez „Sunday Time" drept unul dintre „cei o mie de creatori ai secolului 20", de către ziarul indian „Sunday Mid-Day", drept unul dintre cei zece oameni – alături de Ghandi şi Buddha – care au schimbat destinul Indiei, iar de către autorul american Tom Robbins ca „cel mai periculos om de la Isus Hristos".

Despre activitatea sa, Osho spunea că ajută la crearea unui nou tip de fiinţe umane. Obişnuia să caracterizeze acest nou tip uman, drept „Zorba-Buddha" capabil, pe de-o parte, să se bucure de plăcerile lumeşti precum Zorba Grecul şi, pe de-altă parte, să trăiască în calmul şi liniştea caracteristică lui Buddha.

Unicitatea lui Osho constă în faptul că nu încearcă să ofere soluţii sau dogme, ci instrumente pe care oamenii să le folosească în viaţa de fiecare zi, pentru a se realiza: „Răspunsul este în voi. Eu doar vă ajut să conştientizaţi potenţialul de care dispuneţi."

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Viziunea unificatoare a lui Osho se regăseşte în întreaga lui operă, ea incluzând atât înţelepciunea eternă a Est-ului cât şi cele mai avansate cuceriri ale ştiinţei şi tehnologiei din Vest.

Osho este deasemenea cunoscut pentru contribuţia sa revoluţionară la ştiinţa transformării interioare. Originalele sale „Meditaţii Dinamice" sunt create în primul rând pentru a elibera stresurile acumulate în corp şi minte, uşurând astfel experimentarea stării de meditaţie.

Despre viaţa lui Osho sunt disponibile două lucrări: ***„Autobiografia unui mistic nonconformist"*** *(apărută la Editura Mix) şi* ***„Glimpses of a Golden Childhood"*** *(nepublicată în limba română în momentul tipăririi acestei cărţi).*

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Alte cărți de Osho, apărute la Editura Mix:

• PROFETUL DE KAHLIL GIBRAN COMENTAT DE OSHO

• CARTEA DESPRE FEMEI

• CARTEA DESPRE BĂRBAȚI

• CARTEA DESPRE COPII

• AUTOBIOGRAFIA UNUI MISTIC NONCONFORMIST

• EMOȚIILE

• FARMACIE PENTRU SUFLET

• OSHO-ZEN-TAROT

• CARTEA DESPRE EGO

• CARTEA DESPRE SEX

• CARTEA DESPRE TAO

• IUBIRE, LIBERTATE ȘI SOLITUDINE

În curând, vor mai apărea:

• SĂMÂNȚA DE MUȘTAR

• OMUL CARE IUBEA PESCĂRUȘII

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

B.C.U. "M. EMINESCU" IAȘI

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

„...Yoga nu este o religie. Este important să înțelegeți acest lucru. Yoga nu este o tehnică hindusă, sau mahomedană. Ea este o știință pură, la fel de exactă ca și matematica, fizica sau chimia. Fizica nu poate fi creștină sau budistă. Deși primii care au descoperit legile fizicii au fost creștini, asta nu înseamnă că fizica este creștină. Faptul că descoperitorii ei au fost creștini este un simplu accident. Fizica nu este altceva decât o știință. La fel este și yoga; faptul că cei care au descoperit-o au fost hindușii este un simplu accident. Yoga nu este hindusă. Ea este matematica pură a ființei interioare, care poate fi practicată în egală măsură de creștini, de musulmani, de jainiști și de budiști."

„...yoga este o știință existențială, experimentală. Nu ai nevoie de credință pentru a o experimenta, ci numai de curaj. Din păcate, pe cât de ușor este să crezi, pe atât de greu este să practici, căci credința nu te transformă în nici un fel. O credință este ceva superficial. Ea nu transformă în nici un fel ființa. Astăzi poți fi hindus, și mâine poți trece la creștinism. Poți trece de la Gita la Biblie, apoi, la fel de ușor, la Coran. Omul care a trecut de la una la alta rămâne însă același. Tot ce și-a schimbat el sunt convingerile."

9034 06

Fragment din „Calea spirituală Yoga"

ISBN (10) 973-8471-53-2 ;
ISBN (13) 978-973-8471-53-5

EDITURA MIX
Magia cuvintelor

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY